

NR 222 CZERWIEC 2023
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

GAZETKA



info@gazetka.be

www.gazetka.be



Miłość
bez metryki

Mozzarella
królowa lata

Wianki
w dłoń



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

NAJLEPSZE CENY DLA PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI!

LICZNE PROMOCJE CO TYDZIEŃ



USŁUGA DŹWIGU O WYS. 16 M
Z NASZEJ CIĘŻARÓWKI

SKLEP OTWARTY

pon. - piąt. : 07.00 - 17.00

sob. : 08.00 - 13.00

KONTAKT

Tel. : 02 205 03 03

E-mail : 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
✉ : info@gazetka.be

REDAKCJA / LA RÉDACTION:

Isabelle Fijałkowski
Tel: 0476 92 08 19
Beata Pokorska
info@gazetka.be

WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

H. Szołtysik, 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

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 Walka z turystycznym przeludnieniem
- 12 Zabawa kluczem do równowagi psychicznej
- 14 Tata i lata
- 18 Krwawe metale w smartfonie
- 22 Miłość bez metryki
- 26 Jak zaangażować się w ekoturystykę
- 28 Przemoc wobec dzieci
- 32 Wianki w dłoń!
- 33 Kalendarz imprez
- 34 Dlaczego znowu mi nie wyszło?
- 36 Tarasy widokowe w Brukseli
- 44 Dieta śródziemnomorska – zdrowie i radość
- 46 Mozzarella – królowa lata
- 48 Nowy dom za 300 000 euro w Belgii
- 50 Prawo
- 54 Odrzucenie polskiego spadku w Belgii
- 58 ACV – choroba, prawa i obowiązki
- 62 Humor
- 70 Przewóz osób i przesyłek



14% terytorium Regionu Stołecznego Brukseli zostało oznaczone jako obszar chroniony „Natura 2000”, jednak konkretne plany zarządzania dla tego obszaru nie zostały jeszcze zatwierdzone. Brukselski minister środowiska Alain Maron chce przyspieszyć ten proces.

„Natura 2000” to europejska sieć obszarów chronionej przyrody. W 2004 r. państwa członkowskie UE zobowiązały się do pogodzenia ochrony różnorodności biologicznej z działalnością człowieka. Bruksela liczy około 50 takich obszarów rozciągających się na las Soignes, dolinę Woluwe, zalesione i otwarte tereny w Uccle oraz kilka obszarów w dolinie Molenbeek.

...

W 2022 r. średnia godzinowa płaca w Unii Europejskiej była o 4,4% wyższa niż rok wcześniej – poinformowało unijne biuro statystyczne Eurostat. Średnio za godzinę pracy placowano w ubiegłym roku w krajach UE około 22,90 euro (brutto). Gdyby brać pod uwagę jedynie państwa strefy euro, średnia ta byłaby wyższa i wyniosłaby 25,50 euro.

Wynagrodzenia wzrosły we wszystkich krajach UE, ale różnice pomiędzy poszczególnymi państwami były bardzo wielkie. Najmniejszy wzrost płac odnotowano w Danii (o 2,2% w skali roku) oraz we Włoszech, na Malcie i w Finlandii (2,3%).

Do największego wzrostu wynagrodzeń doszło na Węgrzech – aż 16,4%. Węgry były jednak również krajem UE z najwyższą inflacją. W grudniu 2022 r. wynosiła ona tam aż 25% w skali roku. Realne płace na Węgrzech zatem spadły.

W Bułgarii średnia płaca godzinowa zwiększyła się w 2022 r. o 15,5%, na Litwie o 13,4%, a w Rumunii o 12,3%. Także Polska znalazła się wśród państw z dużym wzrostem wynagrodzeń – w ubiegłym roku było to średnio 11,7%. Z kolei w Belgii płace wzrosły średnio o 6%.

...

Jak wynika z opublikowanego badania przeprowadzonego przez Instytut Vias, prawie jeden na czterech młodych

kierowców przynajmniej raz w miesiącu wykonuje połączenie telefoniczne z telefonem komórkowym w rękę, a jeden na pięciu czasami robi zdjęcie lub nagrywa krótki film podczas jazdy.

Łącznie 23% kierowców poniżej 34. roku życia wykonuje co miesiąc połączenie telefoniczne bez zestawu głośnomówiącego (na podstawie ankiety, w której wzięło udział 6000 osób).

Tylko 3% kierowców w wieku powyżej 55 lat prowadzi rozmowy telefoniczne z telefonem komórkowym w rękę, ale w przedziale wiekowym 35–54 lata już 9% kierowców. Kierowca, który to robi, jest dwukrotnie bardziej narażony na wypadek. Co więcej, 21% młodych kierowców czasami robi zdjęcia lub nagrywa krótkie filmy podczas jazdy. Taka postawa jest znacznie rzadziej spotykana w innych grupach wiekowych.

8% kierowców przyznaje również, że uczestniczy w spotkaniach online podczas jazdy. W pierwszych sześciu miesiącach 2022 r. ponad 56 tys. kierowców (czyli ponad 300 dziennie) zostało przyłapanych na korzystaniu z telefonów komórkowych podczas jazdy. Według Instytutu Vias, w Belgii rozproszona jazda spowodowana korzystaniem z telefonu komórkowego prowadzi każdego roku do śmierci 50 osób i obrażeń u 4500 innych osób.

...

W Brukseli w 2022 r. zebrano 9238 ton śmieci. To dużo, niemniej jest to spadek z 10 921 ton w 2019 r. Miasto nieustannie dąży do redukcji odpadów, wprowadzając zmiany w sortowaniu śmieci (jak np. pomarańczowe worki na odpady organiczne).

Dużym problemem jest to, że znaczna część zebranych śmieci jest nielegalnie wyrzucana. Region chce zainwestować w kamery nadzorowane przez prywatną firmę, aby łapać przestępców. Od 2021 r. złapano 4500 osób. W przypadku nielegalnego wyrzucania odpadów grzywna wynosi 500 euro za m². Łącznie w 2022 r. ukarano grzywną 6 tys. osób.

...

Najnowszy ranking World's Best Cities podaje najbardziej atrakcyjne miasta na kontynencie europejskim. Londyn, Paryż i Amsterdam zajmują trzy pierwsze miejsca, Belgia wyróżnia się aż czterema miastami w pierwszej setce: Bruksela jest na 12. miejscu, Gandawa na 47., Antwerpia na 50., a Liège na 88. World's Bests Cities przeanalizowało wyniki stu miast pod kątem szeregu kryteriów, w tym liczby odwiedzających, zdolności do przyciągania nowych pracowników i nowych inwestorów. Im więcej pozytywnych korelacji występowało między tymi czynnikami, tym większe było prawdopodobieństwo, że miasto znajdzie się na szczycie rankingu.

...

Raport o zdrowiu psychicznym młodzieży Fundacji UNA-WEZA. W projekcie „Młode głowy” wzięło udział ponad 180 tys. uczniów z całej Polski. To pierwsze tego typu badanie na tak dużą skalę.

Co ujawniły wyniki badania? 65,9% uczniów 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.

Aż 8,8% dzieci w Polsce deklaruje, że podjęły 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).

Prawie 70% badanych nigdy nie korzystało ze wsparcia psychologa w szkole i poza nią. Połowa uczniów ma skrajnie niską samoocenę, a co trzeci jest swoim największym krytykiem, odchudza się lub ćwiczy ponad swoje siły.

Co szóste dziecko się okalecza (16%), a blisko połowa ma zaburzenia odżywiania – kompulsywnie się objada lub głodzi. Prawie 40% ogląda materiały prezentujące przemoc w sieci. Dla ponad połowy młodych największym wsparciem jest rodzina, a dopiero potem koledzy i nauczyciele.

REKLAMA

KINE MASAŻYSTA (CONVENTIONNÉ)
TOMASZ ŻIRALDO

ZABIEGI PRZECIWBÓŁOWE

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

ZWROT Z MUTUELLE (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

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

SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW OSOBOWYCH

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




BigMat
BIEN PLUS QUE DES MATÉRIAUX
BRUXELLES (HAREN)



SKLEP BUDOWLANY

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



**ODWIEDŹ NASZ NOWY
SHOWROOM**



CHAPE
MIESZANKA
250kg CEMENTU NA M³
53€
HTVA/TONNE



WIĘCEJ INFORMACJI? BEZPŁATNĄ WYCENĘ?
KONTAKT: 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

PARLAMENT EUROPEJSKI ZA RATYFIKACJĄ KONWENCJI STAMBULSKIEJ PRZEZ CAŁĄ UNIĘ EUROPEJSKĄ

Europosłowie opowiedzieli się w maju br. za ratyfikacją Konwencji Stambulskiej, która została opracowana przez Radę Europy i przedstawiona do przystąpienia już w 2011 r. Unia Europejska od tego czasu nie była w stanie do niej przystąpić ze względu na część państw członkowskich.

Konwencja o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, czyli tzw. Konwencja Stambulska, ma stwarzać ramy przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewcząt na terenie całej Europy, a także usprawniać proces zapobiegania przemocy domowej i ścigania jej sprawców.

Jedna na trzy kobiety w UE doświadczyła przemocy fizycznej i/lub seksualnej – to około 62 mln kobiet.

Konwencja wprowadza na przystępujące do niej państwa obowiązek ścigania „typowych” aktów przemocy, ale także wymuszania zawarcia małżeństwa, okaleczania narządów płciowych, sterylizacji kobiet lub wymuszania aborcji, przy czym w treści Konwencji wskazano, że zakazane jest usprawiedliwianie przemocy względami kulturowymi, zwyczajowymi, religijnymi, tradycyjnymi i tzw. względami „honoru”. Ten przepis dotyczy w szczególności argumentów czy też tłumaczenia, że to ofiara zachowała się wbrew wyznawanym wartościom.

Mimo iż przystąpienie do Konwencji ma na celu chronić kobiety, Unia Europejska do tej pory jej nie przyjęła; ratyfikacja utknęła w martwym punkcie ze względu na brak zgodności między państwami. Problem ten rozwiązał Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, który uznał, iż UE może przystąpić do Konwencji bez konieczności uzyskiwania zgody wszystkich państw.

Mimo ratyfikacji Konwencji przez Unię Europejską państwa, które nie ratyfikowały jej samodzielnie, dalej muszą tego dokonać, aby osiągnąć pełen zakres ochrony kobiet przewidziany w Konwencji – do ratyfikacji zobowiązane są: Bułgaria, Czechy, Węgry, Łotwa, Litwa i Słowacja. W Polsce Konwencja Stambulska obowiązuje od 1 sierpnia 2015 r.

WYBORY PREZYDENCKIE W TURCJI

29 maja br. w drugiej turze wyborów prezydenckich w Turcji wygrał prezydent Recep Tayyip Erdoğan.

Erdoğan zdobył 52,14 proc. głosów, a jego rywal – kandydat większości tureckiej opozycji Kemal Kılıçdaroğlu – 47,86 proc. Szef komisji stwierdził, że po otwarciu 99,43 proc. urn wyborczych różnica głosów między politykami wynosi ponad 2 mln, co oznacza, że niepoliczono jeszcze głosy nie zmieniają wyniku wyborów.

W I turze rządzący od 20 lat Turcją Recep Tayyip Erdogan uzyskał 49,52 proc. głosów, a kandydat opozycji – 44,88 proc.

Erdoğan, przewodniczący Partii Sprawiedliwości i Rozwoju (AKP), zapewnił sobie najwyższe stanowisko w państwie po raz trzeci z rzędu. Jego kadencja potrwa pięć lat. Po raz pierwszy w historii Turcji prezydenta wybrano w drugiej turze wyborów.

Ponad 1,5 mln obywateli Turcji zagłosowało za granicami kraju w drugiej turze wyborów prezydenckich.

W lipcu 2018 r. Turcja przeszła z systemu parlamentarnego na prezydencki. W nowym systemie prezydent wybierany jest bezpośrednio, a stanowisko premiera zostało zniesione.

Wygranej w wyborach pogratulowali Erdoğanowi również m.in.: przewodniczący Rady Europejskiej Charles Michel, kanclerz Niemiec Olaf Scholz, prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, prezydent Izraela Jicchak Herzog oraz prezydent Rosji Władimir Putin.

BELGIA – UTRATA PRAWA JAZDY

Od 1 czerwca br. w Belgii nastąpi zaostrzenie zasad odbierania prawa jazdy nietrzeźwym kierowcom. Poziom alkoholu we krwi, od którego prawo jazdy będzie zatrzymywane, to 1,2 g/l (obecnie 1,5g/l).

W Belgii zero tolerancji nie ma zastosowania do jazdy pod wpływem alkoholu zarówno samochodem, jak i rowerem. Maksymalny dopuszczalny poziom alkoholu wynosi 0,5 grama alkoholu na litr krwi, co odpowiada jednemu lub dwóm piwom lub kieliszkom wina. Kierowcy uznani za winnych jazdy pod wpływem alkoholu podlegają karom, których surowość zależy od zawartości alkoholu we krwi. Im wyższy

poziom, tym wyższa grzywna – w wysokości do 16 000 euro, może też zostać nałożony zakaz prowadzenia pojazdów.

Według szacunków Instytutu Bezpieczeństwa Drogowego Vias każdego roku można uratować 115 istnień ludzkich, gdyby żaden kierowca nie wsiadał za kierownicę pod wpływem alkoholu.

W 2022 r. w 4224 wypadkach uczestniczył kierowca będący pod wpływem alkoholu, co stanowi najwyższy wynik od 2016 r. Ponadto, według najnowszego barometru bezpieczeństwa drogowego Vias 9 proc. kierowców uczestniczących w wypadku z obrażeniami ciała było pod wpływem alkoholu.

BELGIA – 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 doradcy podatkowego, aby złożyć proste zeznanie po tych terminach. Zeznanie podatkowe przez pełnomocnika (księgowego/doradcę podatkowego) również musi być złożone do 15.07.2023 r. Jedynie w przypadku skomplikowanych zeznań, w których 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.

Dodatkowo teraz zeznanie podatkowe będzie zeznaniem neutralnym, jeśli chodzi o płeć. W przypadku wspólnych zeznań podatkowych małżonków lub osób w związkach zarejestrowanych w gminie rubrykę pierwszą po lewej stronie będzie wypełniać osoba starsza (mąż lub żona, partner lub partnerka), a rubrykę obok osoba 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 upływem ostatecznego terminu składania zeznań poprosić w swoim urzędzie skarbowym o przedłużenie terminu. W ten sposób może uniknąć kary.

BIURO ETTERBEEK

Cours St Michel 97
1040 Etterbeek
Tel.: 02 733 04 01
Gsm: 0492 976 800
Gsm: 0492 976 801
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 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

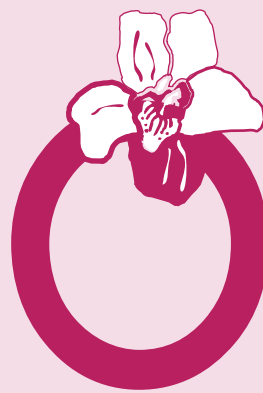
Avenue de Jette 218
1090 Jette
Gsm: 0492 976 805
pon.–pt.: 9.00–17.00

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:
9.00–15.00



Orchidea titres-services

WITAMY W NASZYM NOWYM BIURZE NA ANDERLECHT:

Boulevard Sylvain Dupuis 264 – 1070 Anderlecht
(naprzeciwko 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
- Dla osób ze stażem w titres-services powyżej 3 lat, minimalna stawka to 13,92€
- 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

📘 www.facebook.com/orchidea.ts

Manager: Isabelle Fijalkowski, tel. 0476 920 819

WALKA

Z TURYSTYCZNYM PRZELUDNIENIEM

W OSTATNICH DEKADACH TURYSTYKA NA CAŁYM ŚWIECIE ROZWINĘŁA SIĘ TAK BARDZO, ŻE WIELE MIEJSC TRACI POWOLI SWÓJ PIERWOTNY UROK. TĘMNY TURYSTÓW W NAJPIĘKNIJSZYCH MIASTACH, PARKACH NARODOWYCH CZY KURORTACH STAŁY SIĘ UDRĘKĄ DLA ICH MIESZKAŃCÓW. ABY ZMINIMALIZOWAĆ SZKODLIWY WPŁYW NA LOKALNĄ SPOŁECZNOŚĆ I NA ŚRODOWISKO NATURALNE, W WIELU MIEJSCACH ZACZĘTO WPROWADZAĆ OGRANICZENIA DOTYCZĄCE ODWIEDZAJĄCYCH. CZASEM POJAWIAJĄ SIĘ LIMITY WEJŚĆ LUB OPŁATY ZA WSTĘP ALBO TEŻ KONKRETNE ZAKAZY DOTYCZĄCE ZACHOWANIA LUB UBIORU. Z JEDNEJ STRONY PROJEKT WYDAJE SIĘ ZBAWIENNY, Z DRUGIEJ – WYKLUCZAJĄCY.



OVERTOURISM

Overtourism, czyli dosłownie turystyczny przesył, to stosunkowo nowe zjawisko. Prędnie rozwijające się turystyczne destynacje, pracując na miano liderów w branży, same uknęciły na siebie bic. Okazuje się, że inwestowanie w sukcesem w marketing, w udogodnienia dla podróżnych i w infrastrukturę turystyczną uniemożliwia normalne życie tubylcom. Rzesze turystów zalewających w sezonie najpiękniejsze miejsca globu uprzykrzają codzienność mieszkańcom, ale także odbierają radość zwiedzania... samym podróżującym. Przepychanki w tłumie wśród wąskich uliczek zapchanych straganami z chińskimi pamiątkami, uroczym cudem przyrody z niekończącymi się kolejkami fanów szybkiego *selfie*, nadmorskie kurorty pełne miłośników turystyki *all inclusive* – to tylko niektóre z plag, z którymi przez większą część roku mierzą się mieszkańcy podróżniczych perełek. Przeraża fakt, że szczyt turystycznej gorączki jest nadal przed nami, bo w krajach azjatyckich kształtuje się właśnie klasa średnia, która niedługo zacznie podróżować po całym świecie. Na milionową skalę.

LUKROWANE SAMOBÓJSTWO

Miasta, w których od lat niekontrolowany napływ turystów prowadzi do degradacji ośrodków historycznych i obszarów rekreacji oraz do wyludnień centrów, przy jednoczesnym gwałtownym wzroście cen, to np. Wenecja, Amsterdam, Rzym, Dubrownik, Barcelona. Każde z nich dopiero teraz, nieco popandemicznie, budzi się z turystycznej fascynacji i szuka możliwości, by ograniczyć podróżniczy potop. Wkrótce mogą do nich dołączyć zupełnie nieprzygotowane na klęskę urodzaju Kair, Bangkok czy Delhi i inne miasta, które jeszcze w masowej turystyce widzą zyski i szansę na gospodarczy rozwój, a nie lukrowane samobójstwo. Nadmierne ruch turystyczny bez wątpienia zabija oryginalność, indywidualizm, kulturę, głębię miejsc, a także przyjemność mieszkania i korzystania z ich walorów. Zamienia unikatowe zabytki w maszyny do robienia pieniędzy, niczym się między sobą nieróżniące. Sprzyjające temu czynniki to np. rozwój technologiczny umożliwiający korzystanie z internetu i produktów turystycznych, jak np. mobilne aplikacje do rezerwacji noclegów, „polecajki” restauracji czy udostępnianie relacji z podróży „na żywo”, a także tanie bilety lotnicze i oferty *last minute*.

MANDATY, LIMITY I ZAKAZY

W wielu zmęczonych turystyką miejscach znalaziono skuteczne rozwiązania problemów: zazwyczaj finansowe lub w formie konkretnych nakazów i zakazów dla odwiedzających. Mandat można dostać za te same rzeczy, które zwykle są zabronione na własnym podwórku: zakłócanie porządku publicznego, picie alkoholu i palenie w niedozwolonych miejscach, ale także za strój plażowy poza plażą, paradowanie w sandałach w miejscach wspinaczkowych lub bez koszulki w przestrzeni publicznej, nocleg na plaży czy grillowanie na balkonie. Oczywiście najwyższe kary przewidziane są za wandalizm i śmieci (kary są połączone np. z konfiskacją auta). W większych ośrodkach turystycznych doskonalą się systemy monitoringu, dzięki którym weryfikacja nadużyć będzie o wiele łatwiejsza.

Pojawiają się też pierwsze zakazy wstępu dla turystów do barów, coffee shopów, restauracji. Na niektórych europejskich wyspach wprowadzono ograniczenia ruchu dla samochodów i skuterów, niektóre plaże mają zostać wyłączone z ruchu turystycznego. Limity odwiedzin pojawiają się nawet na

szlakach górskich. A to dopiero początek wyboistej drogi, którą muszą przejść dławiące się własną sławą ośrodki turystyczne, żeby zbliżyć się do stanu sprzed dekady czy dwóch.

EUROPA WYZNACZA TRENDY

Jak wyglądają konkretne ograniczenia? W Wenecji wprowadzono np. opłatę za wstęp do miasta dla turystów jednodniowych (3–10 euro), którzy nie korzystają z noclegów w mieście; ograniczono wizyty statków wycieczkowych, zaprzestano budowy hoteli w centrum oraz otwierania fast-foodowych restauracji. W Amsterdamzie ceny wstępu do miasta zaczynają się od 59 euro, w centrum również zakazano budowy nowych obiektów noclegowych czy sklepów z pamiątkami. Ograniczenie wpływania dużych wycieczkowców do miast wprowadzono w Dubrowniku, w Palma de Mallorca, w Dublinie, na Santorini czy w Brugii; takie rozwiązanie rozważa też Barcelona. W Marsylii odwiedzanie popularnych Calanque de Sugiton i Pierres Tombées jest możliwe tylko po wcześniejszej (na razie bezpłatnej) rezerwacji. Na Karaibach Prowansji, czyli Île de Porquerolles, obowiązująienne limity wizyt (do 6000 osób). Limity gości wprowadzono także w niektórych regionach Korsyki, a ograniczenia komunikacyjne – na wielu włoskich wyspach.

Bez rezerwacji miejsca w schronisku nie wejdzie się również na Mount Blanc – celem jednak jest nie tylko ograniczenie ilości śmieci i degradacji środowiska, ale też zapewnienie bezpieczeństwa w górach; na wspinaczy ignorujących wymogi mają czekać wysokie kauce, z których będą pokrywane koszty akcji ratunkowych. Na Cinque Terre we Włoszech wprowadzono kary dla nieodpowiednio ubranych turystów, którzy (głównie przez lekkie obuwie) doprowadzają do licznych wypadków na tym trudnym terenie, a ze względu na turystyczne przeludnienie wprowadzono też specjalną Cinque Terre Card – obejmującą wstęp i ułatwiającą komunikację między wioskami. Dzięki niej łatwiejsze jest też „zarządzanie” turystami, żeby nie kumulować ich w jednym miejscu, ale rozłożyć w czasie i przestrzeni.

OGROMACZENIA NA MACHU PICCHU, ULURU I KOMODO

Ale nie tylko Europa boryka się z nadmiarem wizytujących. Zarządzające ośrodkami czy obiektami władze szukają rozwiązań, które choć częściowo odciążą gospodarkę, miejscową ludność, przyrodę i – samych turystów. Na Machu Picchu w Peru dziennie może wejść obecnie „tylko” 2500 osób. Na należącej do Chile Wyspie Wielkanocnej wprowadzono pobyty turystyczne ograniczone do 30 dni, a te muszą mieć uzasadnienie w rezerwacji hotelu, zaproszeniu do rodziny lub w zakupionym bilecie powrotnym. Australijska święta skała Uluru została

wyłączona z ruchu turystycznego nie tylko wskutek nadmiernej liczby odwiedzających, ale przede wszystkim ze względu na brak poszanowania kultury (miejsca kultu) i przyrody tego miejsca; sam wstęp do Parku Narodowego Uluru jest możliwy i – oczywiście – płatny. Jeszcze inne podejście prezentowane jest w Buthanie, gdzie nie liczy się liczba, ale jakość turystów – mile widziane są tylko bogate elity, co podkreślone jest na każdym kroku turystycznej rzeczywistości. Równie dochodowe podejście zastosowano na wyspie Komodo, zwiększając blisko dwudziestokrotnie opłatę za wstęp do Parku Narodowego Komodo – oficjalnie po to, by chronić miejscową florę i faunę, w tym słynnego smoka z Komodo. Bez wątplenia ma to przełożenie na liczbę turystów odwiedzających park.

Z kolei w Tajlandii wprowadzono limity odwiedzin słynnej zatoki Maya Bay (do 2200 osób na dzień), obowiązuje tam również zakaz pływania. Ciekawą praktykę zastosowano też na wyspie Boracay na Filipinach, którą po masowej degradacji wskutek ruchu turystycznego zamknięto na pół roku w celu regeneracji środowiska naturalnego oraz reorganizacji przestrzeni turystycznej. Od tego czasu istnieją limity osób, zakaz budowy nowych obiektów noclegowych i gastronomicznych, ale także restrykcyjne ograniczenia dla turystów: zakaz sportów wodnych (poza pływaniem) czy zakaz palenia i picia alkoholu na plaży pod groźbą mandatu. Sumienne egzekwowanie prawa gwarantują odpowiednie organy, powiększając tym samym ostateczny turystyczny „zysk”.



W KIERUNKU NOWOCZESNEJ TURYSTYKI...

Pozostaje pytanie, jaki tak naprawdę efekt chcą osiągnąć zarządzający turystycznymi miejscowościami. Czy nie jest to strzał w kolano? Większość Europejczyków, których codzienność kręci się wokół zysków z turystyki, ma już za sobą etap euforii i rozkręcania biznesów. Niestety, turyści mają negatywny wpływ na miejsca, które odwiedzają. Korki, hałas, zanieczyszczenia, śmieci, ceny, przebrźnienie, infrastruktura turystyczna – doprowadzają do zmniejszenia atrakcyjności tych miejsc. Często obiekty wpisane na listę UNESCO z powodu turystycznego przeludnienia zagrożone są wykreśleniem z listy – i tutaj pojawia się przeciwdziałanie w postaci własnych limitów, zakazów, nakazów itd.

Istnieje ryzyko, że niektóre miejsca wskutek takiej polityki będą dostępne tylko dla elit – doprowadzi do tego windowanie cen (wstępu i wszelkich usług). Jeszcze inną, tym razem bardzo pożądaną konsekwencją takich praktyk będzie wykształcenie nowoczesnego turysty, który zwraca uwagę na otoczenie, lokalną ludność i jej rzemiosło, na przyrodę, segregację śmieci, ograniczenie swojego śladu węglowego. Tutaj twarda ekonomia ustąpiłaby miejsca trendom ekologicznym, co docelowo poprawiłoby jakość życia w tych miejscach, a więc ugruntowałoby wizerunek zadowolonego tubylca...

...I NOWOCZESNEGO TURYSTY

Nowoczesny turysta nie musi być bogaty (choć prawdopodobnie zmiany zachodzące w turystyce pójdą w tym kierunku). Życzeniowo jednak przyszłościowy miłośnik zwiedzania ma konkretne zalety. Powinien minimalizować swój negatywny wpływ na środowisko i kulturę lokalną; wspierać lokalne biznesy, jedząc, nocując i kupując u miejscowych. Planując podróż, myśleć o tym, żeby nie generować niepotrzebnych problemów, kosztów, niespodzianek (i emisji). Powinien jeździć lokalnym transportem, segregować śmieci i nie zostawiać ich w miejscach do tego nieprzeznaczonych. Nie niszczyć zabytków. Wspierać lokalne inicjatywy. Zachowywać niezależnie od miejsca i okoliczności wysoką kulturę osobistą. Krótko mówiąc, powinien zachowywać się „na poziomie” zarówno na wczasach *all inclusive*, jak i podczas zwiedzania Rzymu czy wspinaczki na Mount Blanc. Wydaje się to zupełnie oczywiste, ale z powodu masowości turystyki jest często zapomniane lub celowo ignorowane... Biorąc jednak pod uwagę trend odwracania tendencji – że liczy się jakość, a nie ilość – można pokusić się o turystyczny optymizm, że wszystkie zmiany pójdą na plus. Nie tylko dla przyrody i dla lokalnych społeczności, ale też dlatego, że wypromują nowy sposób podróżowania w bardziej zrównoważonym świecie.

Ewelina Wolna-Olczak

ZABAWA kluczem do równowagi psychicznej

Psychologowie biją na alarm – zauważają bowiem niesamowity wzrost liczby dzieci i nastolatków wymagających opieki psychologicznej, a nawet psychiatrycznej. Obserwują ogromną grupę młodych ludzi, którzy odczuwają niepokoje i lęki, doświadczają stanów depresyjnych czy wręcz podejmują próby samobójcze. Okazuje się, że odporność psychiczna młodego pokolenia jest zatrważająco niska. Co do tego doprowadziło? Czy istnieje jakieś remedium? Co – jako dorośli – możemy zrobić?

KONKLUZJE BADACZY

Odpowiedź na powyższe pytania daje artykuł badaczy z Florida Atlantic University, zamieszczony w branżowym czasopiśmie „Journal of Pediatrics”. Najważniejszą konkluzją jest stwierdzenie, że dążenie dorosłych do permanentnego ochrania i ułatwiania życia dzieciom pozbawia je niezależności, której potrzebują, żeby zachować pełnię zdrowia psychicznego. Rodzice mają dobre intencje – chcą chronić swoje latorośle i zapewnić im najlepszą edukację, ale finalnie ich działania obracają się przeciwko dzieciom.

Obecnie jesteśmy bombardowani informacjami o zagrożeniach, które mogą spotkać dzieci. Rodzice starają się więc wyeliminować z życia swoich pociech wszystkie niebezpieczne sytuacje,

ale przy okazji kontrolują każdy ich krok, odbierając im samodzielność. Naukowcy zauważyli, że kluczem do zdrowia psychicznego jest możliwość swobodnej zabawy. Tymczasem okazuje się, że dla współczesnych dzieci zabawa jest najczęściej aktywnością zorganizowaną i prowadzoną przez dorosłych.

Drugą ważną konkluzją badaczy jest to, że dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu w szkole i że panuje nacisk na osiągnięcia w nauce. Jak podają badacze w swoim artykule, w Stanach Zjednoczonych pomiędzy 1950 a 2010 rokiem czas zajęć w szkole wydłużył się o pięć tygodni, a prace domowe zadawane są nawet w przedszkolu. Dzieci mają coraz więcej zorganizowanych zajęć pozaszkolnych, a coraz mniej czasu na swobodną zabawę. W stosunku do czasów, kiedy to dzisiejsi rodzice sami chodzili do szkoły, zmieniło się też nastawienie do nauki. Dziś od dzieci i młodzieży oczekuje się sukcesów szkolnych, co generuje u nich wielki strach przed zbyt małymi osiągnięciami lub niepowodzeniem.

Naukowcy dodają, że obserwowany obecnie wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym dzieci to skutek kilkudziesięciu lat powolnych zmian – systemów szkolnych, ale i przekonań oraz zachowań rodziców w nowej rzeczywistości. Można jednak temu przeciwdziałać. Badacze sugerują więc, by pozwolić dzieciom na swobodną zabawę i zmniejszyć kontrolę. Podejmowanie własnych decyzji, mylenie się i przeżywanie problemów przyczynia się do odpowiedzialności, samodzielności, ale i poczucia szczęścia u człowieka – w dzieciństwie, a później również w dorosłym życiu.



HELIKOPTERY I KOSIARKI

Nadopiekuńczość obrazowo widać w określeniach, które współcześnie nadaje się rodzicom: rodzice helikoptery lub rodzice kosiarki. Helikopterowi rodzice organizują czas swoich dzieci – nie tylko dowożąc je do szkoły oraz na różne zajęcia, ale też decydując, jakie to będą aktywności. To dorośli, którzy mają tendencję do wtrącania się w przebieg lekcji i zabaw. Nie pozwalają dziecku zmierzyć się z jego zapominalstwem czy niefrasobliwością i ponieść jej konsekwencje – sami odrobnią za nie pracę domową. Ale i wyręczą w każdej czynności – naleją wody do szklanki, podadzą ją dziecku i sprzątną pomimo tego, że jest ono na tyle duże, by zrobić to samodzielnie. Dziecko nie ma szans, by zastanowić się, jak rozwiązać problem, bo rodzice już śpieszą z rozwiązaniem. Nie pozwolą dobrze przeżyć różnych emocji – a szczególnie smutku, gniewu, rozpaczy – ponieważ chronią dziecko przed ich przeżywaniem: zamiast dać czas na oplakiwanie zdechłego chomika, już kupują nowego.

Rodzice kosiarki z kolei niwelują każdą przeszkodę, zanim pojawi się na drodze ich potomka, oraz spełniają każde jego życzenie. W ten sposób odcinają dziecko od umiejętności walki o swoje i od nauki ponoszenia i przeżywania porażek. Trzymanie w komfortowych warunkach nie pozwala odnaleźć się w realnym świecie, który okazuje się nie tak miłym miejscem jak własny dom. Jeśli dziecko nie nauczy się wstawać po upadku, każda życiowa sytuacja będzie je przerastać.



Aaxe Titres-Services

z 19-letnim doświadczeniem
zatrudni osoby do sprzątania
(z własnymi godzinami lub bez)

Zapewniamy :

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



Zeskanuj, aby
aplikować online



Nasze biura :

Square Montgomery

Avenue de Tervueren 124,
1150 Bruxelles

Tel : 02 770 70 68

Krystyna: 04 96 30 24 68

Agnieszka: 04 99 05 17 46

Uccle-St.Gilles-Ixelles

Rue Vanderkindere 205,
1180 Uccle

Tel: 02 344 44 71

Aneta: 04 90 44 78 00

Molenbeek-Basilique

Boulevard du Jubilé 27,
1080 Bruxelles

Tel: 02 420 33 50

Dorota: 04 97 42 90 21

sobota: 9h00 - 13h00

Woluwe-Duc

Rue du Duc 4,
1150 Bruxelles

Tel: 02 762 60 94

Jolanta: 04 95 25 99 84

Diegem

Pegasuslaan 5/1,
1831 Diegem

Paulina: 04 86 20 84 40

środa : 8h00 - 16h00

SWOBODNA ZABAWA – DLACZEGO JEST TAK WAŻNA?

W swobodnej zabawie uczestniczą tylko dzieci i to one decydują o jej przebiegu. To rodzaj spontanicznej aktywności podejmowanej dla przyjemności, a nie w jakimś konkretnym celu. Jest znacząca sama w sobie. Pozwala odkrywać świat i zdobywać własne doświadczenia. Motywacją takiej czy innej dziecięcej działalności jest tu ciekawość, chęć poznania czegoś lub po prostu beztrudne spędzanie czasu według własnych reguł i pomysłów. Bez ograniczeń, bez interwencji dorosłych, którzy wpływaliby na kierunek aktywności. Dzieci decydują, co i jak robią, z kim się bawią, kiedy przerywają lub kończą zabawę.

Choć dorosłym może wydawać się, że to strata czasu, to właśnie w czasie swobodnej zabawy dzieci nabywają szereg kompetencji przydatnych im w dalszym życiu oraz budują swą osobowość, by sprostać wymaganiom dorosłości. Najczęściej zabawy te polegają na patrzeniu, słuchaniu, ale i dotykaniu rzeczy, wężaniu ich, smakowaniu – stymulują więc wszystkie zmysły. Rozwijają kreatywne myślenie – dzieci same wymyślają gry i ich reguły, modyfikują przebieg aktywności, nadają przedmiotom różne przeznaczenie. Koncentrują się na zadaniu, uczą się przewidywania własnych działań i ponoszenia ich konsekwencji.

Zabawa nie przebiega w samotności – trzeba się porozumieć z kolegami i koleżankami, uznać ich racje, zaproponować swój pomysł, wiedząc, że może zostać odrzucony, odczytać emocje swoje i innych oraz nauczyć się pozytywnego rozwiązywania problemów. Ten rodzaj zabawy pozwala także na samodzielne poznawanie okolicy i co za tym idzie – zwiększone poczucie bezpieczeństwa w swoim środowisku. Oczywiście zabawa spontaniczna jest jednym z rodzajów zabaw – dzieci potrzebują także zabawy z rodzicami i zabaw edukacyjnych.



JA – CZYLI WAŻNA OSOBA W RODZINIE

Zdrowe dorastanie to także umożliwienie dziecku działań, które będą jego wkładem w życie rodziny i na rzecz lokalnej społeczności. Podstawy odpowiedzialności i samodzielności powinno się zdobywać w domu rodzinnym od najwcześniejszych lat. Najpierw będą to drobne czynności dnia codziennego: sprzątanie zabawek, składanie ubrania i nauka zawiązywania sznurowadeł. Potem dojdą bardziej zaawansowane działania: krojenie chleba, przygotowywanie posiłków, sprzątanie swojego pokoju czy i innych pomieszczeń. Na początku z dozorem rodzica, a później już całkiem samodzielnie. W miarę dorastania nadzór dorosłych powinien być coraz mniejszy, a samodzielność działań dzieci coraz większa. Takie domowe prace czynią dziecko pełnoprawnym członkiem rodziny, pozwalają mu nabrać zaufania do siebie i własnych umiejętności, jak i zwiększają pewność siebie, bo rośnie przekonanie dziecka na temat tego, co umie, i pewność, że da sobie radę.

Nauka prac domowych wymaga jednak także odpowiedniego podejścia od rodziców: nie mogą wykonywać prac za dziecko czy nastolatka, choć zrobiliby to szybciej i dokładniej. Pozwólmy dziecku nauczyć się tej dokładności i szybkości, czyli dajmy mu na to czas i wsparcie, inaczej zawsze będzie czuło się gorsze lub też zrzucało pracę na innych. Oczywiście i tutaj trzeba się zgodzić na pewną dozę ryzyka – dziecko może stłuc szklankę lub rozlać wodę, ale bez tego nie nauczy się reagować w nagłych wypadkach.

Samodzielna aktywność jest nieoceniona w dorosłym życiu, bo daje podwaliny pod wypracowanie pewności siebie. Osoby o wysokiej samoocenie nie boją się podejmować nowych wyzwań. Jeśli ich działanie zakończy się pomyślnie i odniosą sukces, będą umiały się z niego cieszyć, wiedząc, że zapracowały na to swoją pracą lub pomysłowością. Natomiast jeśli spotka je niepowodzenie, łatwiej je zniosą, zdając sobie sprawę z tego, że w życiu obecne są

też porażki, ale najważniejsze jest, by dążyć do celu. Takie osoby będą też częściej i łatwiej angażowały się w sprawy społeczności lokalnej.

KAMYK I ZIARNKO PIASKU

„Nie zabieraj dziecku kamieni spod nóg, bo gdy dorośnie, potknie się o ziarenko piasku”. To przysłowie w obrazowy sposób pokazuje skutek nadopiekuńczości rodziców. Bez własnych doświadczeń – zarówno dobrych, jak i złych, bez sukcesów, ale i porażek, zmagani i upadków oraz zwycięstw – dziecko nie nauczy się samodzielności ani odporności na przeciwności losu. W życiu nie zawsze wszystko się udaje, czasem coś idzie nie po naszej myśli. Bywa, że czegoś się bardzo boimy – występu przed klasą lub udziału w konkursie. Ale to właśnie w stresujących sytuacjach uczymy się, jak sobie radzić z treścią.

Jeśli nie będziemy się stykali z takimi sytuacjami, to po pierwsze nasze lęki się wzmogą, a po drugie – nie nauczymy się ich przezwyciężać. Bo przecież gdy pomimo stresu i braku komfortu coś nam się uda, jest to niezwykle cenna lekcja na przyszłość. Wzrasta wtedy pewność siebie („dałem radę!”), dzięki czemu kolejnym razem łatwiej się na coś odważyć. Rośnie też poczucie sprawczości rozumiane jako fakt, że mamy wpływ na rzeczywistość, że wiele od nas zależy, że jesteśmy podmiotem zdarzeń, a nie chorągiewką na wietrze. Przy okazji uczymy się, że czasami trzeba zmienić strategię działania, by coś zadziało.

Jeśli pozbawimy dziecko możliwości doświadczania przeciwności i radzenia sobie z nimi, każda trudna sytuacja będzie powodowała załamanie, niechęć do podejmowania działania i wycofanie. Oczywiście rodzic może pomóc dziecku, zapewniając o swojej bliskości, miłości, a w razie potrzeby – interwencji. Nie możemy przeżyć życia za dziecko, więc nauczmy je żyć odpowiednio. Dziś się nie udało? Ale może uda się jutro. Porażki, tak jak sukcesy, uczą nas, jak dążyć do celu. Inaczej dziecko będzie w pełni zależne od pomocy rodzica. Nie będzie umiało, a potem i chciało działać – ze strachu. A z obawami i lękami trudno żyć, stąd też łatwa droga do uzależnień czy depresji.

W dorosłym życiu trzeba wziąć odpowiedzialność za siebie i swoje czyny, warto więc zacząć naukę życia już w dzieciństwie. Aby sobie uświadomić, że wszystkie nasze działania przynoszą określone skutki, musimy mieć możliwość ponoszenia ich konsekwencji. Nie odrobimy pracy domowej – musimy się liczyć ze złą oceną; nie założymy czapki zimą – zmarzniemy; nie oddamy koleżdze pożyczonej gry – będzie na nas zły; spóźnimy się na jakieś wydarzenie – nie zostaniemy wpuszczeni na salę. Najlepiej uczymy się na własnych błędach.

Jako dorośli nie wahajmy się zapewnić dzieciom tego, co dla nich najlepsze, by mogły zbudować odporność psychiczną na całe życie. Właśnie swobodne zabawy i aktywności bez udziału dorosłych są źródłem szczęścia, a przy tym nieocenioną nauką samodzielności i poskramiaczem niepokojów i lęków.

Sylvia Maj

W naszej firmie traktujemy pracowników wyjątkowo!

Przyjdź do nas, sprawdź, przekonaj się!

Czekamy na Ciebie w naszym biurze!

Zapewniamy :

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy z naszym biurem!



BUNIA Barbara

📞 0493/54.56.56

📞 02/377.77.25

🌐 www.forevercleants.com

📍 Avenue de Busleyden 20
1020 Bruxelles

✉ info@forevercleants.com



**FIRMA
REKLAMOWA**

📍 CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

META4

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE
GRAFICZNE



Druk WIELKOFORMATOWY
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADruk
NE TEKSTYLIACH



KASETONY
REKLAMY



REKLAMA NA
SAMOCHODZIE

I DUŻO WIĘCEJ...



NAKLEJKI
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI
UŁOTKI



PIECZĄTKI



XXL
DO 10m
DŁUGOŚCI
ZDJĘCIA
PLAKATY



FOLIE
SAMOPRZYLEPNE



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

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

✉ info@meta4.be 🌐 www.meta4.be 📱 [meta4bxl](https://www.facebook.com/meta4bxl)



TATA A LATA



Taka sytuacja: w windzie spotyka się dwóch sąsiadów. Siedemnastoletni Wojtek i sześćdziesięcioletni Tomasz. Wymieniają uprzejmości, zagadują po sąsiedzku. Co łączy obu panów, poza miejscem zamieszkania? Są ojcami. Świeżo upieczonymi.

WOJTEK

Halo, w Polsce mamy nie tylko nastoletnie matki, lecz także nastoletnich ojców! Bo nie da się ukryć, że ojcostwo nastoletnich chłopców nigdy nie wzbudzało zainteresowania społecznego. To macierzyństwo dziewcząt wiąże się z emocjami. A pełnienie obowiązków ojca przez równie młodego chłopca? To dodatkowe utrudnienie sytuacji młodej matki i często balast dla rodziny obojga młodocianych. A dziecko ma dwoje rodziców, bez względu na ich wiek i przygotowanie do życia w rodzinie.

Za najmłodszego tatę w historii uznawany jest dziewięciolatek o nazwisku Hsi z Chin, który z ośmioletnią koleżanką doczekał się potomka w 1910 roku. A dziś? Zdarzają się przypadki, gdy ojcem zostaje chłopiec, który dopiero ukończył podstawówkę. W 1998 roku za najmłodszego ojca w Wielkiej Brytanii został uznany jedenastoletni Sean Stewart. Kiedy jego syn przyszedł na świat, Sean otrzymał dzień wolny w szkole. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w 2012 roku aż 223 chłopców poniżej 19. roku życia musiało zmierzyć się z ojcostwem. Rok wcześniej takich ojców było 2103. Ich partnerkami są z reguły także dziewczęta niepełnoletnie.

Według statystyk najmłodsi ojcowie mają po 17 lat. Statystyki nie obejmują jednak młodszych ojców. Dziecko może uznać wyłącznie mężczyzna powyżej 16. roku życia. Tymczasem liczba nastoletnich ojców z roku na rok rośnie. Co się dzieje? Młodość szybko dojrzeva fizycznie, a znacznie wolniej emocjonalnie. Planowanie rodziny oraz kształcenie dzieci i młodzieży w zakresie seksualności realizowane są na gruncie edukacji szkolnej w ramach przedmiotu „Wychowanie do życia w rodzinie”. Tyle że teoria swoje, a praktyka swoje. Bywa, że zbyt wczesne i lekkomyślne podejmowanie współ-

życia seksualnego i ignorancja w kwestii podstawowej antykoncepcji prowadzą do przedwczesnej prokreacji i rodzicielstwa.

Wojtek wygląda jak typowy nastolatek – odjechana fryzura, dres z widocznym logo i buty sportowe. Żadna tam patologia. Zwyczajny, tradycyjnie prowadzony dom – mama nauczycielka i ojciec informatyk. „Wpadka” zdarzyła się ze stałą dziewczyną, Anką, z którą chodził od pierwszej klasy liceum. Darzyli się uczuciem i oboje doszli do wniosku, że chcą zblżenia. Czy byli świadomi stosowania antykoncepcji? Tak, ale nie pykło, co ze wzruszeniem ramion kwituje chłopak. Z rodzicami ma przyjacielskie kontakty, więc nie krył wiadomości o ciąży. Czy mama Wojtka płakała? Pewnie w poduszkę, bo przy synu pozostała powściągliwa. Ojciec stwierdził tylko, że musi wziąć nadgodziny, bo finansowo nie podołają. I tyle, żadnych dram. Wojtek nie był zdziwiony. Jego starzy zostali rodzicami tuż po maturze. A u Anki rozpacz. Chciała zdawać na medycynę, a dziecko to murowane niskie wyniki w nauce i częsta absencja na lekcjach. Tyle że ciąża trwa dziewięć miesięcy, więc atmosfera u niej w domu jakby zelżała.

Bycie rodzicem jest zadaniem rozwojowym właściwym dla okresu wczesnej dorosłości. Nastoletni ojcowie, zanim osiągną dojrzałość psychiczną i społeczną, nie mają kompetencji, by się w takiej sytuacji odnaleźć. Adolescencja, a zwłaszcza jej wczesny etap, to pod wieloma względami okres wyjątkowy. Dorastająca jednostka doświadcza wielorakich, złożonych i zarazem intensywnych zmian. Ponadto nastolatki są najczęściej zależni finansowo od rodziców. Mieszkają wspólnie z nimi, korzystają z dziecięcych przywilejów, a przede wszystkim są nadal objęci obowiązkiem szkolnym.

simplyhelping

titres-services



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.

15,05
€/h*

A gdyby tak zmienić biuro?

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

Biuro:

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

www.simplyhelping.be

Kontakt:

Tel. 02 646 23 03
Anna & Beata
anna.baginska@simplyhelping.be
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



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
- | 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
- | Zwrot kosztów transportu
- | Świadczenia socjalne i emerytalne

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

Bądź na bieżąco
- Śledź nas!

Międzynarodowy
Dzień Dziecka
1 Czerwca



Krwawe metale w smartfonie

Cyna, wolfram, tantal, złoto, grafit, lit – to metale, z których produkuje się nowoczesne telefony i inne urządzenia. Nazywa się je krwawymi metalami ze względu na to, że ich wydobycie i obróbka mają niezwykle niszczący wpływ na środowisko i ludzkie życie. Ich pozyskiwanie jest często okupione zdrowiem, a nawet śmiercią wielu osób – których jedyną winą jest to, że żyją na terenach bogatych w złoża cennych metali. Nie do końca świadomie, ale jednak poprzez kupno elektronicznych gadżetów przykładamy rękę do przemocy, wojen czy niewolniczej pracy.

PRAWDZIWI CIĘŻAR

Przeciętny smartfon waży około 120 gramów. Jednak do jego wyprodukowania trzeba zużyć i przerobić około 70 kilogramów skał zawierających odpowiednie pierwiastki. Abyśmy mogli posługiwać się smartfonem, potrzeba ich aż 60 – w tym pierwiastków na bazie żelaza, metali szlachetnych oraz metali rzadkich. W pojedynczym telefonie jest ich co prawda niewiele, ale jeśli weźmiemy pod uwagę, że współcześnie praktycznie każdy mieszkaniec Ziemi ma co najmniej jeden smartfon – otrzymamy kilka miliardów, co przemnożone przez powyższe wartości daje ogromne liczby.

Sęk w tym, że telefony komórkowe to nie jedyne nowoczesne i technologicznie zaawansowane produkty, do produkcji których potrzeba rzadkich, a więc niezwykle cennych metali. Są to także laptopy, tablety, samochody elektryczne, wiatraki czy wyposażenie rakiet kosmicznych. Dzięki wspomnianym metalom i pierwiastkom takim jak złoto, kobalt, nikiel czy cyna w telefonie są możliwe różnorakie funkcje – wysyłanie wiadomości czy nagrywanie filmów.

Na terenach, w których znajdują się złoża cennych pierwiastków, wybuchają walki – o dostęp do złóż i o pieniądze ze sprzedaży wydobywanych tam metali. Często lokalne społeczności zawierają sprzeciwiają się temu, by na ich terenie powstawały kopalnie czy fabryki, bo wiąże się to z wysiedleniem i pozbawieniem

ich ziemi, na której od wieków żyli i którą uprawiali. Chodzi także o dostęp do czystej wody i powietrza oraz o niezgodę na niszczenie środowiska naturalnego. Przy czym większość zysków z wydobycia cennych metali nie trafia do robotników ani nawet do kraju wydobycia, ale do międzynarodowych firm. Lokalnie ponosi się wszystkie, często ogromne, koszty związane z wydobyciem, przy których zyski są nieproporcjonalnie małe. Ludzie mają pracę, ale są słabo wynagradzani, chorują i umierają; czasem są przymuszani do niewolniczej pracy przez zbrojne armie nadzorujące wydobycie. Zasoby się kurczą, a ludzie pozbawiani są miejsca do życia.

PRZEKŁĘTE DOBRODZIEJSTWO

Dobrodziejstwem, które stało się przekleństwem Demokratycznej Republiki Kongo, jest posiadanie złóż rzadkich rud – przede wszystkim koltanu i kasyterytu. Ten pierwszy zawiera duże ilości tantalu umożliwiającego produkcję małych kondensatorów, które znajdują się w telefonach i laptopach, a drugi cyny – do produkcji głównych płytek urządzeń mobilnych. Bardzo często nad kopalniami sprawują władzę lokalne zbrojne grupy, które wykorzystują okoliczną ludność i dzieci, płacąc im niewiele i nie dbając o warunki pracy. Według danych aż 40 tys. dzieci pracuje w kopalniach kobaltu w Kongo – w nieludzkich i niebezpiecznych warunkach. Wydobycie jest rabunkowe; niszczy się lokalny ekosystem i zanieczyszcza rzeki. Nie ma kopalń przemysłowych – kopie się ręcznie przy pomocy prostych narzędzi: kilofa lub łopaty.

Lokalna wojna trwa tam od kilkudziesięciu lat, co przekłada się na miliony ofiar – według danych organizacji humanitarnej International Rescue Committee (IRC) życie straciło tam już 5,4 mln ludzi. A zyski ze sprzedaży tych rzadkich metali służą podtrzymywaniu konfliktu poprzez zakup broni lub fundują luksusowe życie rebeliantom, a nie tym, którzy w nieludzkich warunkach pracują w kopalniach. Rząd i instytucje międzynarodowe niewiele mają tu do powiedzenia, bo zapotrzebowanie na metale ziem rzadkich jest wielkie. Rebelianci odsprzedają metale pośrednikom, od których oficjalnie kupują firmy.

POTENCIACI ZA WSZELKĄ CENĘ

W Chile wydobywa się 38 proc. litu, gdyż są tam największe rezerwy tego metalu. A lit ma kluczowe znaczenie dla rozwoju nowoczesnej gospodarki – potrzebny jest do wytwarzania paneli słonecznych i akumulatorów pojazdów elektrycznych. Choć są tu kopalnie oficjalne, to i tak ich wpływ na środowisko jest niezwykle niszczący. Wydobycie pochłania ogromnie ilości wody, której brakuje dla lokalnej ludności. Zmianie ulegają koryta rzek, a woda w nich jest coraz bardziej zanieczyszczona. Co z kolei wpływa na ginienie lokalnych gatunków fauny i flory. To wszystko sprawia, że ludzie walczą o dostęp do wody. Napływ robotników z innych państw do obsługi maszyn w kopalniach powoduje, że wzrastają ceny mieszkań i produktów pierwszej potrzeby: robotnicy ci zarabiają więcej niż lokalni mieszkańcy, których koszty życia, w dodatku przy niższych pensjach, rosną.

Grafit, nikiel, węgiel – takie metale rzadkie wydobywa się w dużych ilościach w Chinach. Zasilają one telefony, ale także wiatraki i baterie w samochodach elektrycznych. Także w tym kraju widoczne jest zanieczyszczenie środowiska, co wpływa na zdrowie mieszkańców. Odpady przyczyniają się do podwyższonej liczby zachorowań na nowotwory oraz do problemów z oddychaniem i krążeniem. Chińczycy wykupują złoża metali rzadkich, ale też fabryki i przetwórnice metali na całym świecie, co sprawia, że kontrolują aż 95 proc. rynku wydobycia metali ziem rzadkich i posiadają ok. 40 proc. światowych rezerw tych pierwiastków. Dlatego wiele państw podejmuje działania, aby uniezależnić się od dostaw z Chin. Na przykład w Polsce badacze z Wydziału Geologii Uniwersytetu Warszawskiego opracowali innowacyjną metodę pozyskiwania metali ziem rzadkich.

Świat współczesnej technologii ma mroczną, krwawą stronę. Pomyślmy o tym, zanim kupimy następny smartfon. Zastanówmy się, co możemy zrobić. Może niewiele. Ale miejmy świadomość, że każdy nasz zakup pociąga za sobą konsekwencje. Dla nas i dla innych.

Sylwia Maj

AGATE RADZISZEWSKI
Avocat
au barreau de Bruxelles

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

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

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

Jolanta BOULBOULLE-KACZOROWSKA

JBK.avocat@belgacom.net

A D W O K A T

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

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

JBK Cabinet d'Avocats

Quai de l'Ourthe, 44/1
4020 Liège

Avenue Louise, 65/11
1050 Bruxelles

www.jbkadwokat.be



Allison
Blokowska

Avocat / Advocaat / Adwokat

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

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



JPS – ATN sprl

accounting & tax network

Expert Comptable & Conseil Fiscal

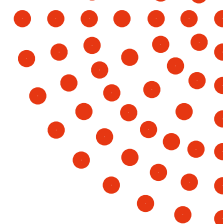
- prowadzenie księgowości
- doradztwo podatkowe
- deklaracje podatkowe firm i osób fizycznych
- rozliczanie TVA

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

Kontakt w jęz. fr., nl., ang.



Institut des Experts-comptables et des Conseils fiscaux



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 pomocy 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

1 CZERWCA
DZIEŃ DZIECKA



DZIEŃ TATY
11 CZERWCA 🇵🇱
18 CZERWCA 🇷🇺



Dzień Dziecka i Święto Taty

W tym miesiącu mamy podwójny powód do radości i doskonałą okazję, aby wyrazić naszą miłość i wdzięczność wobec najważniejszych osób w naszym życiu.

Niech każde **dziecko** na świecie będzie otoczone miłością, opieką i dostatecznymi możliwościami rozwoju, aby mogło osiągnąć swoje marzenia.

Składamy również najserdeczniejsze życzenia wszystkim **tatusiom**, aby każdy z Was czuł się doceniony i kochany. Niech te święta przypominają nam, jak ważne są relacje rodzinne, które kształtują nasze przyszłe pokolenia.

Ekipa Magabel



Centrum Kultury
i Edukacji Polskiej
+plus

Międzynarodowy Dzień Jogi z Magabel

Zapraszamy wszystkich entuzjastów jogi oraz tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z tą praktyką na **międzynarodowy Dzień Jogi na świeżym powietrzu z Małgorzatą Łuczak - Octava**.

W szczególności chcielibyśmy zadedykować tę sesję naszym wspaniałym współpracownikom, pracującym z poświęceniem i zaangażowaniem, zapewniając Wam chwilę relaksu i odprężenia.

Kiedy: **20 czerwca, godz. 19:00**

Gdzie: **Parc Cinquantenaire**

Zapisy: **0484 95 90 92**



Przygotujcie się na niespodzianki i dodatkowe atrakcje! Pragniemy, aby ten dzień był wyjątkowy i pełen pozytywnej energii. Czekamy na Was z otwartymi ramionami!



21 CZERWCA DZIEŃ JOGI



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



Miłość bez metryki

Marian podchodził pod osiemdziesiątkę, kiedy pewnego letniego dnia do osiedlowego baru mlecznego wkroczyła ona – Krystyna. Blond tapir, kocie oko, frywolna sukienka. I co z tego, że w akcie urodzenia miała wpisany przedwojenny rocznik. Marian, owdowiały żołnierz na emeryturze, wydał rozkaz: Podbić! I wygrał tę miłosną batalię, staczając wiele walk z nachalnymi adoratorami Krysi. Gdy stopniały śniegi, a królestwo zwierząt rozbudzało się z zimowego snu, ta niepospolita para stanęła na ślubnym kobiercu. Wymieniali obrączki wśród salwy śmiechów. Radosnych, sarkastycznych, rubasznych, nerwowych...

STAROŚĆ

Czym jest starość? Czy i jak można ją zdefiniować? Jedna z definicji mówi, że starość dla człowieka nie jest kwestią wyboru. To proces biologiczny i społeczny. Druga zakłada, że starość jest naturalnym, nieodwracalnym procesem przemijania. Jest kolejnym etapem życia.

Starość w odczuciu społecznym przechodziła różne koleje losu. Od akceptacji, przez idealizację, po niechęć i marginalizację. Dziś starość należy do społecznego tabu. Boimy się starości. Starość jest stygmatem. Niemal nikt nie chce być stary. Starość źle się sprzedaje. Ma złe konotacje. Zapach naftaliny, roszczeniowa postawa, niedołęstwo, marazm, biadolenie. Starość jest niewygodna, uwiera, krępuje. Media sprzedają nam bajkę – iluzję wiecznej młodości. Starość to kategoria, z którą nie chcemy się identyfikować. Stary, czyli jaki? Przebrzmiały, nienowoczesny, nie-

dzisiejszy, zdezaktualizowany. Bezużyteczny, zużyty, zniszczony, sfatygowany, zdezcelowany. Ot i językowy portret starości. A przecież starość to li i jedynie okres w życiu człowieka. Starzenie się jest procesem nieuniknionym, trwającym od chwili narodzin człowieka. A biologiczny wiek człowieka stale rośnie.

Społeczne kultywowanie młodości sprawia, że wtłaczamy swoje ciała w narzucane schematy atrakcyjności. To, co nie wpisuje się w schemat lub od niego odstaje, nie znajduje miejsca w przestrzeni społecznej. Ciało stare, zwiotczałe, niesprawne, defektywne, kalekie, chore jest skazane na banicję. Dlaczego? Bo tożsamość ludzi często definiuje się przez pryzmat ich ciał. Trochę tak, jakby ciało żyło własnym życiem, w oderwaniu od osobowości. Tymczasem jedno i drugie idzie ze sobą pod rękę, biorąc na klatę nowe wyzwania i wspólnie zdobywając doświad-

czenia. Ciało i umysł istnieją w symbiozie i są zależne od siebie. Co robić? Promować starość i politykę pro-age.

Człowiek, który z wielu pieców jadł chleb, staje wobec wyboru jednego z dwóch sposobów spędzenia jesieni życia. Pierwszy scenariusz uznaje starość za okres konsekwentnego wygaszania mocy witalnych. Nie ma tu miejsca na inwencję twórczą, entuzjazm, pasję, dynamizm. Regres, dożycie. Cięży na nim piętno śmierci. Druga propozycja, zyskująca grono popularyzatorów, kładzie akcent na możliwościach ostatniego etapu życia człowieka. Czy takie są? A jakże! Uwolnienie od zawodowej pańszczyzny i powinności związanych z wychowaniem dzieci. Przestrzeń na własne hobby, uśpio- ne zainteresowania, działalność społeczną, Uniwersytet Trzeciego Wieku. Powszechnie odbierana młodość rozciąga się na dalsze stadia życia. Filozofia optymizmu życiowego jest podstawą progresu. Andrzej Ziemiński, polski dziennikarz, socjolog i instruktor narciarski, podchodząc pod osiemdziesiątkę, stwierdził, że nie można desperacko przywiązywać się do młodości, lecz nie należy także pozwolić sobie na starość. Według niego starcem się nie jest, ale starcem się zostaje. Ciało słucha tego, co postanawiamy. Ciało się ustarcza. Wynika stąd, że bycie starym to samospełniająca się przepowiednia.

BIEDRONKA SUPERMARKET ANDERLECHT



BRYKIET 2.5kg
€ 4,60



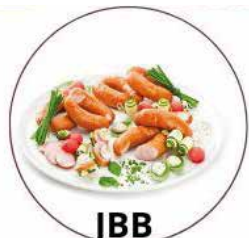
**Hellena
oranżada 1,25l**
€ 1,00



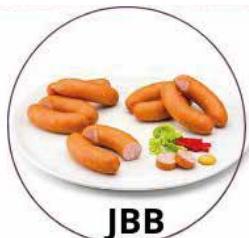
Coca cola 2l.
€ 2,30



Barbecue time!



JBB
slaska
€ 7,50kg



JBB
k.z karkówka
€ 8,50kg



JBB
k.grillowa
€ 7,50kg



JBB
z serem
€ 8,50kg



JBB
kaszanka
€ 5,00kg



SOKOŁÓW
kielbaski grillowe
€ 5,00s.zt.

**DOSTAWY
Z POLSKI**
w środy
oraz czwartki

**PARKING
DLA KLIENTÓW**
znajduje się
przy sklepie.

Cały miesiąc
trwają
**PROMOCJE
GRILLOWE!**



Industrielaan 8
1070 Anderlecht
tel. +32 483 65 70 94

biedronka.anderlecht@gmail.com

Godziny otwarcia:
wtorek – niedziela
od 9.00 do 20.00

BiedronkaAnderlecht

Jaki był Marian? Mimo traumatycznych doświadczeń życiowych (młodość z wojną w tle i codzienność w piekle niemieckiej niewoli) cechowała go siła charakteru. A może właśnie dzięki temu? Zadziwił towarzystwo żywym zainteresowaniem wydarzeniami społeczno-politycznymi w kraju i na świecie. Nigdy nie był letni. Zawsze krewki, wręcz popędliwy. A Krystyna? Zmiany zachodzące w jej ciele wiązały się nie tyle z wiekiem, co z doświadczeniami. Kurze łapki? Od śmiechu. Blizny? Po cesarskim cięciu i upadku z kobyły. Rozstęp? Ślady po bardziej i mniej udanych dietach-cud. W sumie natura była dla niej łaskawa. Jakby przesunęła próg dorosłości. A może tak właśnie chciała, by ją odbierano? W kulturach Wschodu kobiety po menopauzie gloryfikowano za intuicję i mądrość. Zostawały szamankami. Miały moc uzdrawiania i prorokowania. Kryśka znakomicie wpisywałaby się w ten nurt. Co ciekawe, na Zachodzie starsi mężczyźni są postrzegani przede wszystkim jako osobowości. Kobiety zaś w pierwszej kolejności ocenia się przez pryzmat wyglądu. Ale nie o tym. Krystyna i Marian poszli tą drugą, jeszcze mało wydeptaną ścieżką. Podpisali się pod tezą nieprzemijalności potrzeb ludzkich, mimo zaawansowanego wieku. Frustracja egzystencjalna, brak sensu życia? Nonsens! Jako jedyny gatunek możemy rozwijać się do końca swojego istnienia.

MIŁOŚĆ

„Miłość” to prastowo. W takim znaczeniu, jakie znamy dzisiaj, czyli „miłowanie, kochanie kogoś lub czegoś, namiętne uczucie do kogo”, notowane jest w literaturze od XVI wieku. Tyle że dawniej (w całej staropolszczyźnie) używano go do określenia miłosierdzia. Sam rzeczownik „miłość” pochodzi od prastowiańskiego słowa oznaczającego... litość. Miłość określała także łaskawość, łaskę czy przychyłność. Niejednoznaczność miłości i trudność w jej zdefiniowaniu wiąże się z tym, że znane są różne typy miłości. Bo kocha się matkę i ojca, Boga i zwierzę. Można kochać przedmiot, a nawet zespół muzyczny czy klub sportowy. Ba, miejsce także można kochać!

Wiadomo, związki ulegają przemianom wraz z upływem czasu. Treść uczucia łączącego partnerów zmienia się. Każda relacja przechodzi określone fazy miłości. Psychologowie wyróżnili ich pięć: zakochanie (1–2 rok związku), romantyczne początki (2–4 rok związku), związek kompletny

(4–7 rok związku), związek przyjacielski (7 i więcej lat związku) oraz związek pusty i jego rozpad.

Miłości nie da się okiełznać (a wielu takowe starania czyniło) i ująć w naukowe ramy, choć można śmiało wyróżnić kilka jej rodzajów. Pierwsza miłość to „storge” – miłość rodzicielska. Zrównoważona, czuła, przyjacielska, bez podtekstów seksualnych. Drugą jest „eros” – miłość pełna pasji i pożądania. Płomień intensywny, ale szybko się wypala. Dalej jest „ludus” – zauroczenie. Motyle w brzuchu, nogi jak z waty, omdlenia. Mózg działa jak po działce kokainy (serio, serio – naukowcy potwierdzają!). „Mania” to z kolei miłość maniakalna, obsesyjna; furiacka zażyłość, destrukcyjna siła. „Pragma” jest miłością trwałą, dojrzałą, pragmatyczną. Mamy też „philię” – miłość platoniczną, często czysto przyjacielską. Jest i „agape” – miłość ofiarna, pełna poświęcenia. Bezwarunkowa i bezinteresowna, ale radykalna. Ponoć każdy z nas daje inną miłość i inną otrzymuje.

Jaka była miłość Krystyny i Mariana? Na pewno „ludus”. Tak, motyle w brzuchu, kołatanie serca i zawroty głowy w ich przypadku nie świadczyły o rewolucjach geriatrycznych, nadciśnieniu i prezbiastazji, ale o fascynacji sobą. Była też „pragma”, ważąca argumenty za i przeciw, dostrzegająca zgodności zainteresowań i finansowej niezależności. Tyle z moich obserwacji. Bo ludzie mówili, że oboje mają zwyrodnienie komórek nerwowych w mózgu. Choć to połowa prawdy. Mówili, że oboje powariowali. Że Marian poleciał na darmowe obiady domowe, a Kryśka połaściła się na (ewentualną) monstrualną emeryturę po wojskowym.

STAROŚĆ I MIŁOŚĆ

Czy osoba w wieku senioralnym może się zakochać? Tak, ponieważ nasza zdolność do fascynacji drugim człowiekiem i potrzeba bliskości nie wygasają wraz z wiekiem. Czy zakochanie w wieku późnym będzie rozgrywać się tak samo jak w młodzieńczym? Niezupełnie. Bo wszystko jest już inne. Siły witalne, hormony, doświadczenie. Osoba 60+ to nie frajer. Ma za sobą różne relacje. Dobre, złe, ale zawsze. Gdy wokół niej „robi się” wolne miejsce, może budować nową więź z kimś, kto do tej pory występował w roli choćby powiernika, przyjaciela. Może także być pod urokiem nowo poznanej osoby. Innej, ciekawej, godnej uwagi. Sta-

rzejąc się, potrzebujemy miłości, tak jak i w poprzednich okresach życia. Seniorzy żyjący w pojedynkę nierzadko próbują uniknąć samotności. Godzą się na wejście w powtórny związek, często nieformalny. Bywa, że ich relacja pozostaje nieupubliczniona. Boją się reperkusji ze strony rodziny, znajomych. Co ludzie powiedzą?

W dobie kultu młodości widok starych ludzi trzymających się publicznie za ręce budzi jednak konsternację. Starzy mogą, wedle porzekadła, co najwyżej szklanek herbaty sobie podać. Jednak ręce (o ustach nie wspominając) niech trzymają na uwięzi. A przecież człowiek nie jest stworzony do życia w pojedynkę. Pozytywne starzenie się jest utożsamiane z dbałością o rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny. W aspekcie społecznym kładzie się akcent na wagę podtrzymywania kontaktów międzyludzkich, zwłaszcza rodzinnych. Nie wspomina się natomiast o miłości i seksualności. Choć one także mają nie lada wpływ na poczucie dobrostanu psychicznego człowieka. W literaturze naukowej problematyka jakości życia seniorów pojawia się najczęściej w kontekście profilaktyki gerontologicznej – dbałości o odpowiednie nawyki żywieniowe, sprawność i kondycję fizyczną czy utrzymanie otwartości umysłowej. Akapity o miłości intymnej jakby cenzor wyciął. Czyżby miłość romantyczna i seksualność przemijały z wiatrem? Skądże! Tyle że seksualność seniorów nie jest mile widziana. Potrzeby erotyczne przypisuje się ludziom młodszym. Stereotyp braku potrzeb seksualnych u osób starszych jest silnie zakorzeniony w społeczeństwie. Tych, którzy o seksie mówią jawnie, określa się mianem lubieżników i dewiantów. Tymczasem z badań naukowych wynika, że osoby po 60. roku życia pozostają nadal aktywne seksualnie.

Do łóżka Kryśki i Marianowi nikt nie śmiał zaglądać, choć sąsiadkom zdarzało się podglądać, jakie figi Krystyna rozwiesza na suszarce balkonowej. O slipy Mariana jakoś nikt nie pytał.

Czy wiesz, że co miesiąc przybywa na świecie miliona osób, które kończą 60 lat? Przed demografią, a tym bardziej przed biologią, nie ma ucieczki. Może więc już teraz z dystansem spojrzeć na kult młodości? Radość można czerpać z każdego etapu życia. Wiek to tylko liczba.

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



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.**

Ekoturystyka to nurt w turystyce, którego główną ideą jest świadomy wybór kierunku podróży, środka transportu i pozostałych elementów towarzyszących wyjazdowi, uwzględniając przede wszystkim walory przyrodnicze. Ma na celu przyczynienie się do ochrony środowiska naturalnego i pomoc ekonomiczną dla społeczności lokalnej. Jest odpowiedzią na tzw. turystykę masową, której negatywne skutki, takie jak zmiany w krajobrazie, zwiększona emisja dwutlenku węgla i ogromne zużycie energii, fatalnie wpływają na naszą planetę.

5 wskazówek, jak naprawdę zaangażować się w ekoturystykę

1 PLANUJ Z GŁOWĄ

Kluczem do efektywnego ekopodróżowania jest wcześniejsze zaplanowanie całej wyprawy i trzymanie się tego planu. Dowiedz się jak najwięcej o miejscu, do którego się wybierasz. Zgłębienie geografii, historii czy sytuacji politycznej danego kraju nie tylko poszerzy twoją wiedzę, ale może zaoszczędzić czas, pieniądze i zwróci twoją uwagę na atrakcje turystyczne, które warto zobaczyć w tym rejonie. Jeżeli wcześniej zaplanujesz, gdzie będziesz nocować, oraz zarezerwujesz bilety na przejazdy lub do muzeów, możesz liczyć na całkiem niezłe zniżki. Jako ekoturysta unikaj miejsc, w których łamane są prawa człowieka i zwierząt. Zastanów się wcześniej ze zwyczajami i wierzeniami lokalnej ludności, co pozwoli uniknąć nieprzyjemnych sytuacji związanych z urażeniem uczuć innych ludzi. Zastanów się, jaki wpływ będzie miał twój pobyt na lokalnych mieszkańców. Jeżeli będziesz rozdawać cukierki dzieciom w krajach, w których jest ograniczony dostęp do szczoteczki i past do zębów, to twój serdeczny gest może mieć negatywne skutki dla zdrowia obdarowanych.

2 PODRÓŻ

Przed wyjazdem wyłącz wszystkie urządzenia. Pozostawione w trybie stand-by niepotrzebnie pobierają energię. Lepiej zaplanować jeden dłuższy wyjazd w roku niż kilka krótszych. Dzięki temu powstanie mniejszy ślad węglowy, czyli mniejsza ilość gazów cieplarnianych zostanie wyemitowana do atmosfery. Ważny jest też wybór środka transportu. Najekologiczniejszy będzie rower. Wiadomo, nie przemierzymy nim setek kilometrów w ciągu doby, ale może towarzyszyć nam na miejscu, gdy już dotrzemy do celu. W wielu miejscowościach działają wypożyczalnie rowerów, a jeśli wybierzemy się autem albo pociągiem, możemy zabrać własne dwa kółka. Podróż samochodem może być bardziej eko, jeśli wezmą w niej udział cztery osoby, a nie jedna. A przy tym koszty po-

dróży rozłożą się na współpasażerów. Jednak najbardziej przyjaznym środkiem masowego transportu jest pociąg. Jeżeli musisz przemieścić się samolotem, możesz zrekompenzować swój ślad węglowy, wspierając organizacje sadzące drzewa (tzw. carbon offset). A jeżeli chciałbyś przemierzyć dany odcinek szlakiem wodnym, nie ma lepszego sposobu niż spływ kajakiem czy pontonem.

3 POBYT

Zanim zdecydujesz się na zakwaterowanie w danym hotelu, pensjonacie czy na campingu, sprawdź go pod względem marnowania żywności, oszczędzania energii, ograniczenia używania plastiku czy przyjaznego dla ekosystemu basenu. W niektórych miejscach na świecie nie dba się o środowisko – ścieki trafiają wprost do rzek czy mórz, a odpady nie podlegają segregacji i recyklingowi. Bujne ogrody, połacie trawników i ogromne hotelowe fontanny w krajach, w których zwykli ludzie mają ograniczony dostęp do wody, są również nieodpowiedzialne. Jeżeli zatrzymasz się w hotelu, zrezygnuj z codziennej wymiany ręczników i pościeli oraz sprzątania pokoju. Bierz krótki prysznic, nie susz włosów suszarką, a wychodząc z pokoju, wyłącz telewizor, światło i klimatyzację. Nie wykupuj opcji all inclusive, tylko stołuj się w lokalnych punktach gastronomicznych. Dzięki temu poznasz potrawy i smaki z danego regionu, ale też wesprzesz finansowo lokalną społeczność. Stosuj kremy z filtrami przeciwsłonecznymi przyjaznymi dla środowiska. Podczas wakacji pod namiotem staraj się nie pozostawić po sobie niczego oprócz śladu stóp. Obozuj w miejscach, gdzie już wcześniej rozbijano namioty, aby nie powodować dodatkowej degradacji terenu. Nie wyrównuj podłoża ani nie wyrwij roślin utrudniających rozbicie namiotu. Korzystaj ze sprzętów przyjaznych przyrodzie i nie pozostaw żadnych odpadków. Miej zawsze przy sobie butelkę z filtrem, którą będziesz mógł napełnić wodą.

4 ATRAKCJE

Ekoturysta omija szerokim łukiem popularne atrakcje turystyczne lub odwiedza je poza sezonem. Staraj się wybierać miejsca mniej znane, dzięki czemu nie przyczynisz się do zadeptywania miejscowej przyrody. Odwiedzaj parki narodowe, krajobrazowe, pomniki przyrody – czyli miejsca, które chronią dziką przyrodę. Pamiętaj o przestrzeganiu regulaminów parków. Podróżowanie i zwiedzanie ma dostarczyć ci przyjemności i zrelaksować. Dlatego zamiast odhaczać kompulsywnie listę „must see” z przewodnika, usiądź na ławce i przyglądaj się miejscowemu, posłuchaj ich języka oraz odgłosów przyrody. Chłonięcie atmosfery danego miejsca może być bardzo odprężające, a o to przecież chodzi w wakacyjnych wyjazdach, nieprawdaż?

5 PAMIĄTKI

Najważniejsze, aby kupować produkty lokalne, a nie masowo produkowane w Chinach, często niskiej jakości. Zastanów się, czy naprawdę chcesz mieć daną rzecz i czy w jakiś sposób będzie ci ona przydatna. Nie sprowadzaj do domu kolejnego łapacza kurzu. Wybieraj produkty rękodzieła artystycznego, takie jak tkaniny, naczynia, malarstwo czy kosze. Ekoturysta nie kupuje niczego, co zostało wykonane z jakiejś części zwierzęcia (np. futra, produkty wykonane ze skóry czy kości słoniowej) ani biżuterii z koralami. Nie przywozi też rzadkich i egzotycznych gatunków roślin oraz znalezionych na plaży muszelek. Najlepszą pamiątką będą zdjęcia oraz wspomnienia spisane podczas wyprawy w pamiętniku. Jeżeli zdecydujesz się na zakup upominku, nie targuj się zapamiętałe ze sprzedawcą. Pamiętaj, że płacąc więcej za dany produkt, wspierasz lokalnych twórców.

Miłej podróży!

Anna Kata



Memento Mori

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Oleksiewicz Wojciech



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

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

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

e-mail: biuro@mementomori.podlasie.pl



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

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

FUNÉRARIUM DE WATERLOO
Chée de Bruxelles 532
1410 Waterloo

FUNÉRARIUM MOMMENS
Rue de Tervaete 35/A
1040 Etterbeek

FUNÉRARIUM SPRUYT
Bd de Smet de Naeyer 322
1090 Jette

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

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

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



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

ELIOX

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



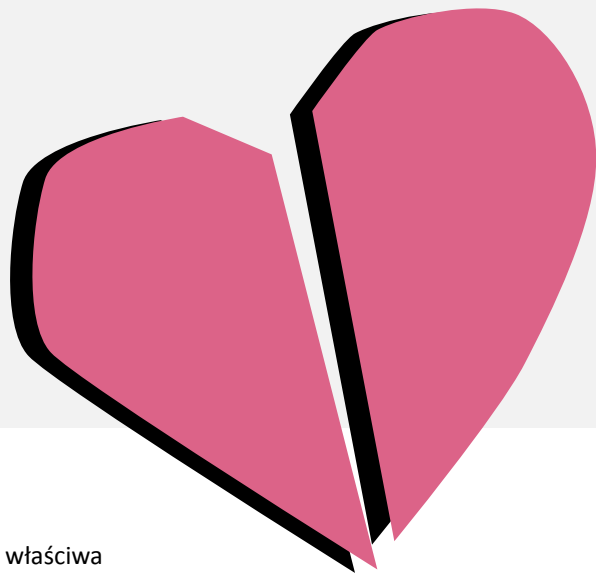
03 283 88 95
0487 733 310

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

PRZEMOC wobec DZIECI



Metody wychowawcze są różne. Większość z nas przynajmniej pośrednio spotkała się ze zjawiskiem kształtowania charakteru przez siłę. Jednak czasy, w których to pięść i linijka miały wspierać prawidłowy rozwój dziecka, już dawno minęły. W całej Unii Europejskiej od lat kładzie się nacisk na bezstresowe wychowanie dziecka. O ile wyrażenie „bez stresu” jest często źle interpretowane i rozszerzane na dziecięcą samowolkę i władzę nad rodzicami i opiekunami (oraz, co gorsza, ich decyzjami wychowawczymi), o tyle coś dobrego jednak z tym „bezstresem” przyszło. Oduczenie większości rodziców, że reakcją na błędy dziecka jest agresja. Większości, bo niestety ciągle częstym narzędziem do wymierzania kar jest zadawanie bólu. Trudno oceniać symboliczny klaps jako przemoc, natomiast jeszcze trudniej powiedzieć, kiedy symbolika się kończy, a zaczyna ból. Trudno też powiedzieć, czy za tą symboliką nie kryje się ból znacznie gorszy niż fizyczny – upokorzenie. Przemoc bowiem to nie tylko użycie siły, to również psychiczne znęcanie się, to nadużycia seksualne, ale także – zaniechanie podopiecznego. W kontekście ostatnich tragicznych wydarzeń w Polsce warto się zastanowić, czym tak naprawdę jest krzywda najmłodszych oraz w jaki sposób się jej przeciwstawić.

OB LICZA PRZEMOCY

Przemoc względem dzieci jest właściwa dla każdego środowiska. Często chciałoby się ją sklasyfikować, przyporządkować do słowa „patologia”, wepchnąć w najbardziej niebezpieczne klasy społeczne. Tymczasem może ona występować w każdych okolicznościach życia, w każdych warunkach, niezależnie od edukacji czy zarobków. Bardzo często maltretujący nawet nie zdaje sobie sprawy, że jest katem – po prostu sięga po znane sobie wzorce i je bezmyślnie kopiuje. W dodatku rodzajów nadużyć wobec najmłodszych jest wiele – i niestety wszystkie z nich czynią im bardzo często nieodwracalną krzywdę.

41%

dzieci doświadcza przemocy ze strony bliskich dorosłych

Najłatwiej chyba zdefiniować przemoc fizyczną. Wszelkie stosowanie kar cielesnych jest niedopuszczalnym nadużyciem. Uszkodzenia ciała, zadawanie bólu, a nawet groźby użycia siły w wyżej wymienionych celach należą do tej kategorii przemocy. Efekty są również najłatwiej rozpoznawalne, bo widać je gołym okiem. Siniaki, oparzenia, złamania,

rany itp. to żywe dowody dokonanej przemocy. Często jednak dowody skrzętnie ukrywane pod bluzką, szalem, makijażem...

Dużo trudniej rozeznaczyć się w przypadku molestowania psychicznego. Zadawanie bólu psychicznego poprzez poniżanie, upokarzanie (niejednokrotnie publiczne), wyzywanie, ośmieszanie to główne aspekty znęcania się emocjonalnego. Dziecku odmawia się naturalnych emocji, cech, reakcji takich jak miłość, uwaga, przyjaźń, oferując w zamian same negatywne odczucia. Do tej kategorii zaliczyć można także stawianie dziecku wygórowanych wymagań, którym nie będzie ono w stanie sprostać, a także celowe ograniczanie jego aspiracji i talentów.

Przemocą jest także niewywiązywanie się z opieki wobec dziecka, w konsekwencji czego wyrządzana jest krzywda psychiczna lub fizyczna. Jest to więc nie tylko zaniechanie takich podstawowych obowiązków opiekuna, jak zapewnienie miejsca do spania, do

nauki, zapewnienie żywności, ubrań, niezbędnych pomocy szkolnych, leczenia, bezpieczeństwa, ale także odmaiwianie dziecku naturalnych emocji – miłości, przyjaźni, wspólnej zabawy, pomocy w trudnych chwilach; brak zainteresowania problemami podopiecznego. Poprzez zaniedbywanie rozumie się także beczczynność – jeżeli działania opiekuna mogłyby uchronić dziecko przed doznaniem krzywdy, a nie podejmuje on żadnych kroków, dopuszcza się przemocy.

16%

nastolatków samookalecza się

Bardzo groźnym dla psychiki dziecka rodzajem przemocy jest wykorzystywanie seksualne. To wszelkie kontakty o podłożu seksualnym, polegające nie tylko na współżyciu czy dotykaniu narządów płciowych, ale także na ich pokazywaniu, ekshibicjonizmie, wspólnym oglądaniu pornografii itp. Przemoc seksualna jest trudna do wyobrażenia, przez co też bardzo trudna do wykrycia, szczególnie jeśli zdarza się w relacji opiekun – podopieczny, a więc w środowisku, w którym powinno dominować wzajemne zaufanie i lojalność. Z reguły zaś dominuje wstyd i strach.

ROZPOZNANIE

Rozpoznanie to najtrudniejszy etap w definiowaniu przemocy. Zwykle dokonują go najbliżsi, rodzice lub opiekunowie, jeśli jednak to oni są źródłem zadawania bólu, reagują osoby z najbliższego środowiska ofiary: nauczyciele, wychowawcy, sąsiedzi, rodzina. Każdy z rodzajów stosowanej przemocy ma inne objawy – zauważenie któregoś z nich u dziecka powinno wzbudzić może nie od razu podejrzenia, ale zainteresowanie. Efektów użycia siły nietrudno szukać, a zapytawszy o ich przyczynę, z reguły otrzymać można pokrętną odpowiedź bez ładu i składu. W przypadku przemocy emocjonalnej dziecko zachowuje się skrajnie – albo zbyt dojrzałe, albo zbyt infantylnie; albo je za dużo,

albo za mało; ma problemy ze snem, objawy obsesji itp. Konsekwencją zaniedbania mogą być dokonywane przez dziecko kradzieże nie tylko pieniędzy, ale i żywności, drobnych przedmiotów. Tutaj również trzeba zwrócić uwagę na ogólną kondycję i wygląd dziecka – jeżeli nie ma okularów, a źle widzi, jeśli jest brudne, ma nieodpowiednie do pogody i wzrostu ubrania itp. To mogą być symptomy zaniedbywania. W przypadku doznania krzywdy na tle seksualnym dziecko może zamknąć się w sobie, być depresyjne, wycofane; może wykazywać nadmierne zainteresowanie seksem, a także zachowywać się infantylnie. Nie ma jednego schematu, według którego można napisać instrukcję rozpoznania osoby pokrzywdzonej przemocą. Przede wszystkim czujność oraz otwartość na młodego człowieka mogą pomóc w zdefiniowaniu krzywdy, której mógł on doznać.

PRZYCZYNY STOSOWANIA PRZEMOCY WOBEC DZIECI

Stosowanie przemocy nie jest przypadkowe. Zadający ból chce zadać ten ból. Jednocześnie narusza nie tylko ustanowione prawa, ale i dobro innego człowieka. Często uniemożliwia mu obronę, wyrządza szkodę, która bywa powtarzana. Przemoc jest wynikiem bezradności, kiedy nie umie się sięgnąć po żadne cywilizowane środki komunikacji. Przemoc rodzi się z kilku różnych zarodków. Z przeszłości – jeżeli ktoś doznawał w swoim dzieciństwie molestowania, prawdopodobne jest, że będzie kopiował błędy swoich rodziców czy opiekunów. Ze skłonności do kłótni, i to z najbliższymi – stosowane w stosunku do dorosłych środki bywają przenoszone na najmłodszych członków rodziny. Z izolacji – spędzanie dłuższego czasu bez kontaktu z rodziną, sąsiadami, przyjaciółmi sprzyja stosowaniu przemocy względem dzieci. Ze stereotypów – że dziecko jest własnością rodziców i to oni decydują w 100 proc. o metodach wychowawczych; że stosowanie kar cielesnych jest dobrym narzędziem wychowawczym. Przemoc rodzi się bardzo często także z problemów – bezradność, bezcelowość, depresja są idealnym środowiskiem do zaistnienia krzywdy dziecka. Przemoc może wówczas posłużyć do odstresowania się, po-

prawy nastroju, podniesienia własnego mniemania o sobie. Każda przemoc jest przestępstwem. Niezależnie od pobudek sprawcy – jest on katem swojej ofiary.

W KONSEKWENCJI...

Wskutek zaniedbania oraz fizycznego, psychicznego czy seksualnego znęcania się w psychice dziecka dokonują się ogromne zmiany, które bardzo często będą towarzyszyły mu przez całe życie jako brzemień z dzieciństwa. Krzywdzony nieletni może tuż po zejściu wykazywać zaburzenia funkcjonowania będące pochodną znęcania się, mogą też one pojawić się dopiero w dorosłym życiu. Są to tzw. konsekwencje długo- i krótkoterminowe. Objawiają się zarówno na płaszczyźnie fizycznej, społecznej, jak i emocjonalnej. Ta ostatnia jest najtrudniejsza do zrównoważenia podczas walki z dozną krzywdą.

7%

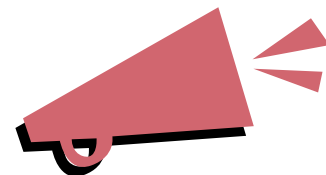
dzieci nie ma obok siebie żadnej zaufanej osoby

Dziecko wychowywane w środowisku przemocy doświadcza swoistego rozdwojenia – doznaje krzywdy od najbliższych osób, od których powinno dostawać wsparcie i pomoc. Wskutek niezrozumiałej logiki zdarzenie zostaje wyparte ze świadomości. Czasem ofiara celowo umniejsza doznany krzywdę, aby nie dopuścić do siebie faktów i rozmiaru nadużycia. Dziecko może postrzegać siebie jako przyczynę przemocy – tkwiące w nim zło zostało ukarane. Pochodnymi używania przemocy wobec dzieci są: depresja, izolacja, agresja, problemy z akceptacją samego siebie, problemy w komunikacji, problemy z zaufaniem, problemy z tworzeniem związku partnerskiego i rodziny – szereg zaburzeń psychicznych, które często bez profesjonalnej pomocy nie zostaną wyleczone. Tymczasem bardzo często dojście do źródeł problemów wymaga długotrwałej terapii i podróży w bolesną przeszłość, w głąb własnej pamięci i tożsamości...

ODGÓRNA PROFILAKTYKA...

Regulacją kwestii przestępstw wyrządzanych dzieciom zajmuje się prawo. Mimo że zakazuje ono każdego z wymienionych nadużyć, to jednak nie wszystkie z nich są jednoznacznie definiowane. Ulepszany z roku na rok system pozwala jednak mieć nadzieję, że już wkrótce również w Polsce, w ślad za inicjatywami Zachodu, sytuacja krzywdzonych dzieci zmieni się diametralnie. Że dzieci będą mogły znajdować odpowiednią pomoc jak najszybciej, ale przede wszystkim, że dzieci potrzebujących takiej pomocy będzie coraz mniej.

Bardzo ważnym elementem w tym procesie jest nie tylko ewolucja prawa, ale i ewolucja świadomości społecznej. Dlatego organizowane są kampanie informacyjne (np. Tydzień Pomocy Ofiarom Pokrzywdzonym Przeszłości, ogólnopolskie konferencje), a wraz z nimi tworzona jest sieć pomocy, dzięki której sprawniejsze mają być interwencje i reakcje na krzywdę dzieci. Wśród organizatorów różnych akcji jest m.in. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, która prowadzi Centra Pomocy Dzieciom – placówki, w których dzieci pokrzywdzone przestępstwem otrzymują specjalistyczną, kompleksową i bezpłatną pomoc.



...I ODDOLNA REAKCJA

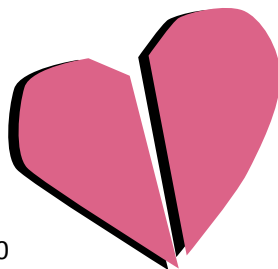
Wielkie słowa i kampanie powoli wywierają wpływ na miliony swoich odbiorców. Jednak konkretnej reakcji potrzeba niejednokrotnie szybciej, czyli zanim wszystkie inicjatywy medialne osiągną swój jednostkowy cel. Co więc robić, gdy podejrzewamy, że dziecku dzieje się krzywda? Trzeba pamiętać, że taka podejrzliwość prawie nigdy nie przemienia się w pewność. Jeśli jednak symptomów jest coraz więcej, nie można zwlekać – to od reakcji kogoś z otoczenia dziecka zależy jego przyszłość. Sentymenty typu „nie chcę rozbijać rodziny”, „może to tylko przejściowe”, „co się stanie z dzieckiem potem?” muszą ustąpić miejsca zdrowemu rozsądkowi. Na przemoc nie możemy się godzić beczynnym.

Przed zgłoszeniem podejrzenia odpowiedniej jednostce w celu udzielenia koniecznej pomocy warto uściślić, jakie objawy zaobserwowaliśmy u dziecka, i dowiedzieć się, z jakim rodzajem przemocy mamy do czynienia. Warto porozmawiać o swoich wątpliwościach z kimś zaufanym. Warto także szybko reagować, by zminimalizować krzywdy wyrządzane bezbronnemu. Wystarczającą reakcją jest zazwyczaj powiadomienie odpowiedniej jednostki – szkoły, przedszkola, ośrodka pomocy społecznej, sądu rodzinnego, policji, prokuratury. Po szczegółowej analizie sytuacji rodzinnej dziecka oraz krzywd mu wyrządzonych dziecku zostanie udzielona pomoc profesjonalnego terapeuty. Czy rozmowa z rodzicem lub opiekunem dziecka o podejrzeniach jest wskazana? Raczej nie. Prawdopodobnie przemoc będzie skutkiem takiej rozmowy dokonywała się częściej i w wzmoczonej formie, ale też będzie mniej widoczna dla jej świadków; zwiększą się działania, by ją ukryć przed światem. Z tego powodu warto zwracać się do wyspecjalizowanych jednostek, które najlepiej pomogą krzywdzonemu dziecku.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Polska

- ▶ **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę:** www.fdn.pl
Centrum Dziecka i Rodziny, tel. 22 616 16 69
Telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci, tel. 800 100 100
- ▶ **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:** 116 111
- ▶ **Niebieska Linia:** www.niebieskalinia.pl



Bruksela i Walonia

- ▶ **Child Focus:** 116 000 (numer bezpłatny), www.childfocus.be
- ▶ **Ecoute-Enfants:** 103 (numer bezpłatny), www.103ecoute.be
- ▶ **Cellule de coordination de l'aide aux victimes de maltraitance de la Communauté française:** www.yapaka.be, tel. 02 413 25 69
- ▶ **Institution du Délégué général aux droits de l'enfant:** www.dgde.cfwb.be
- ▶ **La Ligue des Droits de l'Enfant:** www.liguedroitsenfant.be

Flandria

- ▶ **Jongeren Advies Centrum (JAC):** www.jac.be
- ▶ **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling:** www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be
- ▶ **Kinder- en jongerentelefoon Vlaanderen:** www.vlaanderen.be/gezin/kinderen



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

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



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


Aaxe-Assurances
Courtier agréé depuis 1986



WIANKI W DŁOŃ!

Noc z 21 na 22 czerwca od wieków obchodzona była przez naszych przodków jako niezwykle ważna ze względów religijnych i społecznych. Jak wiemy, jest to czas przesilenia letniego – niezwykle ważna data (obok przesilenia zimowego) w kalendarzu wielu kultur. Dla Słowian najkrótsza noc w roku stanowiła okazję do wielkiego święta. Dawni badacze wiązali ten czas z kultem bóstwa nazywanego Kupałą, i choć brak jest wiążących dowodów na jego istnienie, to wielu nazywa noc przesilenia właśnie nocą Kupały.

Szczątkowe jedynie informacje na temat naszej własnej historii i mitologii to niestety wynik działań Kościoła i jego wczesnych misjonarzy, którzy z zapalem niszczyli pogańskie dziedzictwo i dbali o to, by dawni bogowie, ich imiona i kult zostały zapomniane. Z niektórymi świętami i tradycjami szło im nieco trudniej – obrzędów takich jak dziady i sobótki przodkowie nie chcieli odłożyć do lamusa. Hierarchowie zdecydowali zatem, by dawne obyczaje schryścianizować. 24 czerwca Kościół obchodzi uroczystość św. Jana Chrzciciela, zatem jedynym słusznym krokiem było wprowadzenie do nowej obyczajowości wigilii św. Jana (słowo „wigilia” oznacza „dzień przed”). Tak to właśnie pradawna pamięć o istotce i znaczeniu czasu przesilenia ustąpiła miejsca chrześcijańskim „nowinkom”.

„Sobótkę, jako czas niesie,
zapalono w Czarnym Lesie...”



Inną nazwą nocy świętojańskiej jest sobótko. Tym określeniem nasi dziadkowie nazywali wielkie ogni-

ska zapalane przy okazji ważnych świąt. Zwyczaj ten przywędrował na tereny Europy Wschodniej najprawdopodobniej z Cesarstwa Rzymskiego, gdzie związany był z kultem bogini Pales. Tak więc palono ogień w dniu święta ludowego „Iudorum ritum”, obchodzonego w noc letniego przesilenia z 21 na 22 czerwca; potem w noc świętojańską oraz przy okazji innych kościelnych uroczystości: w wigilię świętych Piotra i Pawła, w okresie Zielonych Świątek oraz w Wielką Sobotę.

Słowianie w czas przesilenia również zapalali ogniska, tańczyli wokół nich, a mężczyźni udowadniali swoją odwagę, dzielność i siłę, skacząc przez płomienie. Przechodzenie przez ogień miało także chronić przed zakusami Złego i oddalać choroby. Co ciekawe, Słowianie w dniu samego przesilenia i w okresie po nim następującym oddawali też hołd wodzie. Kościołowi było to bardzo na rękę, bo Jan Chrzciciel właśnie wodą chrzczył wyznawców Jezusa. Słowianie wierzyli, że w noc przesilenia woda nabiera magicznych mocy za sprawą księżycowej poświaty, dlatego właśnie wtedy zanurzano się w rzekach, jeziorach i stawach po raz pierwszy. Woda nabierała leczniczych właściwości; można było ją też wykorzystywać do magicznych rytuałów. Także dziś wiccianie, neopoganie, starowiercy i osoby praktykujące religie naturalne dbają o to, by w czasie przesilenia zdobyć dla siebie „księżycową wodę”.

„Komum ja kwiateczki rwała,
a ten wianek gotowała?”



Wiele wskazuje na to, że w noc kupałną (jak nazywa się ją na Mazowszu i Podlasiu) tradycyjnie kojarzono i zawierano małżeństwa. Panny na wydaniu, które nie były jeszcze wyswatane, mogły właśnie wtedy starać się o rychłe zamążpójście. Plotły wieńce z kwiatów i magicznych ziół i ozdabiały tak, by łatwo można było właścicielkę wieńca zidentyfikować, a następnie puszczały je wraz z zapalonym w środku kagankiem w dół rzeki, gdzie czekali niecierpliwi kawalerowie. Jak można się domyślać, raczej niewiele par pozostawiało swoje losy w rękach przypadku, szczęścia i rzeki. Prawdopodobnie umawiano się wcześniej, kto na jaki wianek będzie czekał – w ten sposób zakochani mogli uniknąć skandalu i związać się ze sobą wedle obyczaju przodków.

Przyjęło się też, że zakochani udawali się w las na poszukiwanie perunowego kwiatu, czyli kwiatu paproci, który rozkwiatać miał w tę jedną noc, a znalazcy gwarantować dostatek i szczęście. Rytuály związane z formowaniem się par to także wspólne skoki przez ogień i wchodzenie do wody, co zapewnić miało trwałość uczuciu i dobrobyt rodzinie. Większości z nas chyba wigilia św. Jana kojarzy się właśnie z puszczaniem na wodę wianków. Najbardziej znane są u nas Wianki w Warszawie, które teraz hucznie obchodzi się koncertami i wspólną zabawą, ale kiedyś były również okazją do spotkań i organizacji balów. Ich obchody szeroko opisywała dziewiętnastowieczna prasa; można powiedzieć, że dla warszawiaków tamtej epoki były one „impreszą obowiązkową”.

Co nam zostało z tych lat?...



Dzisiaj noc przesilenia i wigilia św. Jana to dla wielu przede wszystkim okazja do zabawy na ryku lub nad rzeką. Niewielu zdaje sobie sprawę z tego, jak wielkim i ważnym świętem były kiedyś Wianki. Dzisiaj to dla pań sposobność, by popuścić wodze fantazji i włożyć à la słowiański strój, a na głowę – szykowny, często kupiony specjalnie na tę okazję wianek. Nikogo nie razi, że przyozdabia on głowę mężatki czy wdowy – dawniej tylko panny mogły sobie pozwolić na kwietną ozdobę. Gdzieś tam kultywuje się jeszcze tradycję puszczania plecionek na wodę, ale reszta dawnego rytuału nie przetrwała. W ostatnich latach, wraz z powrotem neopogaństwa i popularnością wicca, w wielu miejscach dawnego kultu (takich jak kamienne kręgi, wzgórza, gaje) ludzie spotykają się, by oddać cześć starym bogom i wierze przodków. Organizacje związane z rodzimowierstwem, w tym Rodzimy Kościół Polski, organizują w tym roku od 21 do 25 czerwca spotkanie w Barchowie (Mazowieckie), by w tradycyjny sposób uczcić przesilenie.

Choć o dawnych zwyczajach, mitach i bogach mało dzisiaj wiemy, wielu rzeczy tylko się domyślamy i z pewnością w wielu błądzimy, to miło jest patrzeć, że i w Polsce, i u innych naszych Braci niektóre tradycje Słowian przetrwały. Zmienione, schryścianizowane i często skomercjalizowane, ale nadal trzymają się mocno. Nieważne, czy noc z 21 na 22 i z 23 na 24 czerwca są dla Ciebie święte, pogańskie, zwyczajne czy pełne tańca i zabawy; pamiętaj, że najważniejsze, aby spędzić je bezpiecznie, w gronie przyjaciół czy rodziny, albo samotnie, jeśli tego właśnie w tym czasie potrzebujesz. Zadbaj o to, by było tak, jak masz na to ochotę. Baw się dobrze! Chwała Bogu! Sława bogom!

Anna Albingier

KALENDARZ WYDARZEŃ

3 – 4.06

DOUDOU 2023

Obchody Ducasse de Mons

www.ducassedemons.info

16.06

THE FILM MUSIC GALA

17.06

RAVEL BOLERO

23.06

LE REQUIEM DE MOZART

LA 9E SYMPHONIE DE BEETHOVEN

24.06

CHORUS QUEEN

Opactwo Villers-la-Ville

www.villers.be

do 18.06

THE FRIEND EXPERIENCE

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

www.brussels.friendstheexperience.com

18.06

BXL TOUR 2023

Wyścig kolarski na ulicach Brukseli

www.bxltour.be

18.06

FAMILY DAY

Coudenberg

place des Palais, 1000 Bruxelles

www.coudenberg.brussels

21 – 25.06

ŚWIĘTO MUZYKI 2023

koncerty, Bruksela & Walonia

wstęp: bezpłatny

www.fetedelamusique.be

23 – 25.06

FESTIWAL COULEUR CAFÉ 2023

square de l'Atomium 1, 1000 Bruxelles

www.couleurcafe.be

28 – 30.06

OMMEGANG 2023

Grand-Place, 1000 Bruxelles

www.ommegang.be

do 25.06

BOND IN MOTION

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

www.007brussels.com

do 30.06

VAN GOGH

THE IMMERSIVE EXPERIENCE

Horta Gallery, 1000 Bruxelles

www.vangoghexpo.com/bruxelles

1 – 2.07

WEEKEND HISTORYCZNY 1815

route du Lion 1815, 1410 Waterloo

www.waterloo1815.be/evenements

1.07 – 11.09

FESTIWAL RZEŹB Z PIASKU

Bajki i baśnie, Middelkerke

www.zandsculpturenfestival.com

8 – 9.07

BROSELLA FESTIVAL

Théâtre de Verdure, 1020 Bruxelles

www.brosellafestival.be

LE SORTILÈGE 2023

Trassersweg 347, 1120 Neder-Over-Hembeek

www.sortilege.be

WYSTAWY

7.06 – 7.01

ART NOUVEAU. HISTOIRES D'OBJETS D'EXCEPTION

BELvue, pl. des Palais 7, 1000 Bruxelles

www.belvue.be

do 13.08

LUMINOPOLIS

Muséum des Sciences Naturelles,

1000 Bruxelles

www.sciencesnaturelles.be

do 1.10

EXPÉDITIONS D'ÉGYPTE

Musée Art & Histoire, 1000 Bruxelles

www.kmkg-mrah.be

do 15.10

BACK TO NATURE 1900

Musée de la Ville de Bruxelles, 1000 Bruxelles

www.brusselscitymuseum.brussels

do 5.11

ANIMALIA. CHEMINS DE VIES, CHEMINS DE FER

Train World, 1030 Bruxelles

www.trainworld.be

Dlaczego znowu mi nie wyszło?

Te same zachowania, podobni partnerzy?

Zastanawiasz się, dlaczego mimo wielkich chęci i starań wybierasz partnerów, którzy są do siebie podobni pod różnymi względami? I chociaż na początku wydaje ci się, że obecny jest zdecydowanie inny od poprzedniego, to na koniec zawsze wychodzi tak samo? Dlaczego córki idą w ślady matek i dokonują tych samych wyborów?

Czy możemy być uzależnione od nieszczęścia?

Nasze wybory mogą mieć źródło we wczesnym dzieciństwie, kiedy nie reagowano na nasze potrzeby emocjonalne. Prowadzi to do powstawania schematów zachowań, reakcji i typów przywiązania, które przejawiają się w opisany poniżej sposób.

1. Impulsywność jest „ekscytująca”

Impulsywność to nie to samo co spontaniczność. Kiedy dziecko jest świadkiem impulsywnego zachowania opiekuna, które często idzie w parze z agresją, wściekłością, niestabilnością emocjonalną i samolubnym zachowaniem, uczy się, jak przetrwać. W dorosłości może się to przełożyć na impulsywne i autodestrukcyjne wybory w związkach. Jakże? Na przykład taka osoba może impulsywnie odrzucić związek, jeśli pojawi się strach przed porzuceniem, lub może używać niewierności do kontrolowania lub „karania” swojego partnera lub partnerki. Podobnie jest z tzw. uzależnieniem od miłości – kiedy komuś trudno jest żyć bez związku, nawet jeśli jest on toksyczny lub niebezpieczny. W takich sytuacjach impulsywne zachowanie jest postrzegane jako samoobrona, aby zapobiec poczuciu porzucenia. Jednak właśnie ten rodzaj impulsywności niszczy rozwijanie dojrzałości emocjonalnej i odpowiedzialności za swoje wybory.

2. Nieprzewidywalność jest postrzegana jako „normalna”

Dzieci rozwijające się w przewidywalnym środowisku wiedzą, że ich opiekunowie są emocjonalnie stabilni i niezawodni. Jeśli w dzieciństwie jest inaczej, może to prowadzić do wybierania w dorosłym życiu partnerów, którzy są emocjonalnie niespójni lub mówią jedno, robiąc drugie. Relacje te charakteryzują się częstymi konfliktami, kłótniami lub innymi nieprzewidywalnymi sytuacjami. Ludzie, którzy dorastali w chaosie, nie dostrzegają „czerwonych flag” i uważają takie zachowania za normalne. Mówią: „Ludzie w związkach się czasami kłócą, to normalne” – nazywając przemoc kłótnią.

3. Niskie poczucie własnej wartości, brak szacunku do siebie oraz umiejętności stawiania granic

Czy myślisz, że to, o czym piszę, to tylko teoria? Nie, ja tam byłam, przeżyłam to. Ale ja już wiem, dlaczego tak się stało. Jako mała dziewczynka, jedna z wielu, nauczyłam się, że rolą matki i partnerki jest przychylenie wszystkim nieba, bez zważania na własne potrzeby. Musi ona utrzymać związek i rodzinę w całości, dostosowując się. Również niskie poczucie wartości nigdy nie pozwoliło mi stawiać granic, mówić o swoich potrzebach i oczekiwaniach. Jeśli od małego słyszymy, że „dzieci i ryby głosu nie mają”, trudno o asertywność i niezależność. Trudno uwolnić się od oceny innych osób. Tak naprawdę brak szacunku do siebie prowadzi do przyzwolenia na traktowanie siebie bez szacunku – tak jakby się nie zasługiwało na miłość, opiekę i spełnienie marzeń w relacji z partnerem.

4. Uzależnienie od toksycznych związków

Toksyczne związki uzależniają. Wzloty są wysokie, a upadki niskie; pozostawiają nas w stanie zależnym od pożądanego i odrzucenia. Ma na to wpływ chemia. Ludzie zakochani wykazują podobną aktywność w mózgowym mechanizmie nagrody, co osoby uzależnione. Kiedy w mózgu uwalnia się dopamina i uruchamiany jest mechanizm nagrody, jest to tak przyjemne doświadczenie, że chcielibyśmy poczuć je ponownie. Dzieje się tak zarówno w uzależnieniach, jak i w związkach. Na początku jest to normalny cykl pragnienia i walidacji, ale z upływem czasu potrzebujemy coraz więcej walidacji, aby uzyskać ten sam efekt. Jeśli więc jesteśmy w toksycznym związku, który się rozpada, robimy więcej, aby otrzymać walidację, której potrzebujemy, aby znowu poczuć się dobrze. Dochodzi do sytuacji, gdy spokojne, bezpieczne środowisko nam nie wystarcza, gdyż nasz mózg poszukuje silnych emocji i wrażeń, nawet jeśli długofalowo są one dla nas szkodliwe. Niestety podobnie dzieje się po ustaniu toksycznej relacji. Możemy bezwiednie prowokować niszczycielskie konflikty, aby ponownie osiągnąć satysfakcjonujący poziom dopaminy w mózgu.

Toksyczne związki wpływają negatywnie nie tylko na samopoczucie psychiczne. Stałe funkcjonowanie w stresie i niepewności oraz częste kłótnie mogą być powodem nerwicy i stanów depresyjnych, mogą wpływać negatywnie na odporność organizmu, a także na sen, stan serca, układu krążenia oraz układu pokarmowego. Przewlekłe zmęczenie, choroba wrzodowa, niestrawność, choroby serca, depresja, stany lękowe, zaburzenia

odżywiania, zaburzenia pamięci i udary mózgu, rak – wszystkie te dolegliwości i choroby mogą mieć swoje podłoże w problemach emocjonalnych wynikających z toksycznej relacji, bo te – w niewidoczny sposób – powoli nas zabijają.

Co możesz zrobić, jeśli widzisz, że historia się powtarza?

Czasem doświadczenia i pojawiające się w ich wyniku refleksje stymulują nasz rozwój, stajemy się bardziej świadomi siebie i w końcu udaje się nam wyjść z zakłętego kręgu.

- Prześledź swoją historię; postaraj się znaleźć wspólne elementy i odpowiedzieć sobie na pytania: Jakie uczucia towarzyszą mi w moich relacjach? (opuszczenie, bezradność, smutek itp.). Co sprawia, że potrzebuję takich uczuć? Bo choć wydaje się to paradoksem, dążysz do tych emocji.
- A teraz pomyśl – jakie uczucia chciałabyś czuć (radość, przyjemność, bezpieczeństwo). Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie uśmiechniętą i radosną. Niech te uczucia staną się twoim drogowskazem. Czujesz je? Wspaniale, idź dalej. Nie czujesz? Zatrzymaj się... Być może po raz kolejny wchodzisz w znaną rzeczywistość.
- Okazuj sobie szacunek i wybieraj tylko te sytuacje, w których go do siebie czujesz. Jeśli coś powoduje, że go tracisz (np. godzisz się na złe traktowanie), od razu powiedz „stop”.
- I przede wszystkim skorzystaj z pomocy psychoterapeuty.

Gdybym, jakbym...

Teraz lepiej siebie rozumiem. Niestety nauczyłam się tego w bardzo brutalny sposób. Ale chyba skutecznie odrobiłam pracę domową z rozwoju osobistego, ponieważ jestem w szczęśliwym i pełnym szacunku związku z moją bratnią duszą. Warto spojrzeć w głąb siebie.

autorka jest członkinią stowarzyszenia ELLES pour ELLES

artykuł napisany na podstawie bloga Justyny Żukowskiej-Gołębiewskiej, psycholożki



NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702

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

Świeże towary z Polski 3 razy w tygodniu.

CO TYDZIEŃ NOWE PROMOCJE!
Zobacz na naszym FB

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

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

Pan Tadeusz

POLSKI SKLEP



Artykuły spożywcze, pieczywo, ciasta
swojskie wędliny, warzywa, owoce

PROMOCJE i ŚWIEŻE dostawy co tydzień!

Steenweg op Brussel 127
1780 WEMMEL
T. 0465 23 72 48

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

 Pan Tadeusz

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

WAŻNE: Ze względu na duże zainteresowanie prosimy o rezerwacje terminu z wyprzedzeniem poprzez naszego maila: epe.bruksela@gmail.com.

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

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

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE I PRAWNE

PONIEDZIAŁKI 9:30 - 13:30

Adres: Rue de Commerce 44, Bruksela

ZAKRES KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNYCH:

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

ZAKRES KONSULTACJI PRAWNYCH:

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





WWW.WAKACJEWBELGII.COM

© SECRET ROOFTOP BY WARWICK

TARASY WIDOKOWE W BRUKSELI

Randka z widokiem na dachy? Co powiesz na drinka z widokiem na miasto? A może wolisz usiąść przy oknie i patrzeć, jak słońce zachodzi nad Twoimi ulubionymi budynkami? Jeśli brzmi to zachęcająco, warto zajrzeć do barów i kawiarni z tarasami widokowymi. Sprawdź tarasy widokowe w Brukseli, nasze top 6!

SOKO – z widokiem na Foret de Soignies

Chaussée de Malines 455, 1950 Kraainem



Usytuowany na jedenastym piętrze budynku przy skrzyżowaniu Quatre-Bras w Kraainem, nowy taras Soko, z widokiem 360° na panoramę lasu Soignes, to jedno z najgorętszych miejsc lata w Brukseli.

Rooftop o nazwie Soko otworzył swoje drzwi w czerwcu 2022 na szczycie „budyńku ślimaka”, rozpoznawalnego po kolorowych stworzeniach pełzających po jego fasadzie. Oferuje on wyjątkowy widok na jeden z najbardziej majestatycznych lasów w Belgii!

Taras Soko jest otwarty od środy do soboty, od godz. 17.00, aby cieszyć się ostatnimi promieniami słońca. Trudno wyobrazić sobie lepszy sposób na odprężenie po pracy niż ten kojący widok! Taras ma 70 miejsc siedzących, radzimy zarezerwować stolik.



© SOKO ROOFTOP

PERCHE – taras z basenem

Chaussée de Charleroi 132, 1060 Bruxelles



Rooftop nie może być bez basenu, zgodzisz się? Perché, znajdujący się na szczycie hotelu Jam w Saint-Gilles, jest jednym z niewielu dachów w Brukseli, gdzie można się zanurzyć w wodzie! Ten wielopoziomowy taras, otwarty przez cały rok, oferuje nieporównywalny widok na panoramę miasta oraz wspaniałe koktajle w relaksującej atmosferze!!



© ROOFTOP PERCHÉ

SOLAR ROOFTOP – na dachu Bozar

Rue Ravenstein 23, 1000 Bruxelles



Palais des Beaux-Arts zaprasza do korzystania z niedawno odnowionego dachu. Dzięki Solar Rooftop można podziwiać zapierający dech w piersiach widok na stolicę, popijając drinka na szczycie jednego z najpiękniejszych budynków w Brukseli.

Oddając hold pierwotnym planom Victora Horty, którego życzeniem było, aby płaskie dachy były zawsze dostępne dla publiczności, projekt opracowany przez Les Organisateurs umożliwi dostęp do tarasu na dachu Bozar przez całe lato (z wyjątkiem corocznego okresu zamknięcia między 22 lipca a 15 sierpnia).

Czynne codziennie od południa do 23.00 (godziny mogą się zmieniać w zależności od pogody, proszę sprawdzać regularnie).

SECRET ROOFTOP WARWICK – z widokiem na Grand-Place



Rue Duquesnoy 5, 1000 Bruxelles

Pięciogwiazdkowy hotel Warwick Brussels, położony w samym sercu Brukseli, blisko Grand Place, ma uroczy i piękny letni bar na dachu o nazwie Secret Rooftop by Warwick.

Jak sama nazwa wskazuje, ten dach jest trochę ukrytym klejnotem. Taras o powierzchni 400 m² jest w rzeczywistości częścią apartamentu Grand Place Signature na ostatnim piętrze hotelu, który przez część lata jest przekształcany w stylowy bar na dachu.

Możesz tu słuchać muzyki na żywo i podziwiać fantastyczne widoki na Brukselę, w tym na Grand Place i brukselski ratusz. Wyposażony w wygodne sofy, składane leżaki i stojące stoliki taras Warwick to świetne miejsce na orzeźwiający koktajle po pracy lub romantyczny wieczór przy fantastycznym zachodzie słońca i z ukochaną osobą.



© SECRET ROOFTOP BY WARWICK

COOP – panorama 360°

Quai Demets, 23 1070 Anderlecht



COOP to centrum wiedzy o dzielnicy i ludziach z związanych z kanałem, w którym odbywają się zajęcia edukacyjne na temat przemysłowej historii Brukseli, obywatelstwa i współpracy.

Taras znajduje się na dachu starego młyna z 1904 roku i został całkowicie odnowiony! Położony w Anderlechtsie, ten dach oferuje oryginalny widok na kanał i dolinę Senne!

Kawiarnia COOP oferuje napoje bezalkoholowe, piwa, przekąski i posiłki po demokratycznych cenach, a nawet można przywieźć własny piknik.



© COOP

THE ROOF, BY THE 1040 – najbardziej profesjonalny



Place Jourdan 1, 1040 Etterbeek

Położony w dzielnicy europejskiej, na szczycie Sofitel Brussels Europe, ten dach jest idealnym adresem dla młodych pracowników, którzy chcą poszerzyć swoją sieć kontaktów. To obowiązkowe miejsce po pracy spodoba się również lubiącym dobrą kuchnię, ponieważ znajduje się nad restauracją The 1040, lokalem gastronomicznym, którego menu stworzył szef kuchni Jean-Philippe Watteyne. Kreatywna belgijska kuchnia, impreza po pracy, DJ i zapierający dech w piersiach widok na Place Jourdan: wszystkie składniki zapewniają wspaniały wieczór.



© THE 1040

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



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€



Sila inspiracji

Druga edycja

Zapraszamy na 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?

10 Czerwca
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,
2000 Antwerpen

Wstęp
wolny



Izabela
Karbowskią

Nazywam się Izabela Karbowskią - 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!

Poznaj naszych kolejnych gości. Ludzi, którzy Cię zainspirują!

Nazywam się Monika Wolska z zawodu jestem krawcową, na codzień pracuję w fabryce, która zajmuje się produkcją bielizny Marie Jo i PrimaDonna. Po godzinach świadczę usługi krawieckie. Zajmuję się również haftem maszynowym. Moją pasją jest przerabianie ubrań jeansowych i nie tylko, tak zwany upcykling. Chcę dzielić się i zarażać innych tą pasją, ponieważ przez ubiór można wyrażać siebie. Moje motto brzmi "Jestem wyjątkowa, więc moje ubranie wyróżnia mnie z tłumu"

Facebook: Naalawier By Monis

Monika Wolska



Aneta Kołodziejaska

Od ponad 8 lat prowadzę tu swoją pracownię krawiecką w Sint Antonius-Zoersel i chyba moim największym sukcesem jest to, że moi klienci mówią o mnie

- "Jeśli Ty mi nie pomożesz to kto inny?"

Taki też był mój pierwotny zamiar, kiedy w mojej głowie rodził się pomysł na logo mojej działalności: "t handig Antje" w tłumaczeniu na Polski "Zręczna Antje"

Empatię do ludzi, kreatywność i umiejętność szycia wyssałam chyba razem z mlekiem mojej mamy 😊 i z wielką satysfakcją dzielę się moim darem z innymi. Pozdrawiam serdecznie, Aneta Kołodziejaska

www.thandiganitje.com - Facebook: T handig Antje

**Więcej informacji:
iza.karbo@gmail.com
0486 16 44 72**

BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



1 CZERWCA

Międzynarodowy Dzień Dziecka

Radosnego dzieciństwa dla wszystkich dzieci na świecie!

Żyj tak, aby każdy kolejny dzień
był niesamowity i wyjątkowy.

Wypełniaj każdą chwilę tak,
aby potem wspominać ją z radością.

Czerp energię ze słońca,
kapiącego deszczu i uśmiechu innych.

Szukaj w sobie siły,
entuzjazmu i namiętności.

Żyj najpiękniej jak umiesz.

Brusselse Bibliotheken **Anderstalige Collectie**

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



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

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



Anderstalige
collectie



Brusselse
bibliotheken



brussel

www.brusselsebibliotheken.be



KUCHNIA ZDROWIA I RADOŚCI DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Zbliża się lato, mamy więc teraz najlepszy czas na zaznajomienie się z zasadami i pozytywnymi efektami stosowania diety śródziemnomorskiej. To nie nowinka czy przemijająca moda, ale sposób odżywiania kultywowany od lat przez mieszkańców Grecji, Włoch i Hiszpanii.

Prozdrowotne efekty diety śródziemnomorskiej i jej działanie wspomagające odchudzanie, potwierdzone przez wiele badań naukowych – oto co zaważyło na jej komercyjnym sukcesie. Zwyczaję dotyczące odżywiania się, które wywodzą się z tej diety, cieszą się dużą popularnością na świecie, gdyż przypisuje się im pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy oraz – na wydłużenie długości życia. Na czym więc polega fenomen diety śródziemnomorskiej? Warto sprawdzić, jakie produkty są w niej wskazane i jak zacząć odżywiać się w stylu śródziemnomorskim w naszych warunkach.

POZYTYWNE ASPEKTY DIETY

Dieta śródziemnomorska oparta jest na świeżych warzywach i owocach, bogatych w witaminy, minerały, polifenole oraz antyoksydanty, które zwiększają odporność organizmu. Dieta ta chroni układ nerwowy przed schorzeniami takimi jak choroby Alzheimera i Parkinsona. Jest określana jako bariera ochronna dla chorób cywilizacyjnych – cukrzyca, otyłości, miażdżycy i nowotworów.

Jej prozdrowotne właściwości wynikają głównie ze stosowania kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 pochodzących z ryb, nasion, orzechów i oliwy z oliwek, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczów nasyconych. Taki sposób odżywiania ma bezpośredni wpływ na obniżenie cholesterolu w organizmie.

Dieta ta wyrównuje poziom glukozy i poprawia reakcje organizmu na działanie insuliny, dlatego jest zalecana osobom chorym na cukrzycę i zmagającym się z insulinoodpornością. Stosowanie bogatej w błonnik diety poprawia pracę przewodu pokarmowego i daje uczucie sytości.

OBROBKA TERMICZNA

Dieta śródziemnomorska opiera się na jak najmniejszej obróbce termicznej potraw. Zakłada wykorzystanie określonych technik kulinarnych – gotowanie na parze, pieczenie w folii oraz grillowanie. Z założenia unika się smażenia w głębokim tłuszczu czy stosowania obróbki termicznej powodującej silną denaturację białka zawartego w mięsie lub rybach. Zawsze, gdy to możliwe, warzywa i owoce serwuje się w niezmiętej, świeżej postaci. Taki model żywienia wspomaga odchudzanie i pozwala zachować odpowiednią masę ciała.

ZASADY DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

Z zasady dieta ta jest łatwa do przygotowania i cechuje ją różnorodność świeżych produktów, zapewnia ona także wysokie walory smakowe, jak i wizualne. Piramida w diecie śródziemnomorskiej została opracowana w 1993 r. przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i Harvard School of Public Health. Jest ona bardzo zbliżona do piramidy



żywnościowej propagowanej przez Instytut Żywności i Żywienia – która jest optymalnym modelem komponowania dziennego menu. Przedstawia założenia stylu życia i zalecane produkty. U podstawy diety śródziemnomorskiej, co chyba nie dziwi, mamy aktywność fizyczną i pozytywne relacje społeczne.

Na dole piramidy znajdują się produkty zbożowe z pełnego przemiału, następnie warzywa i owoce, nasiona i orzechy. Kolejne piętro to drób, ryby i owoce morza – na samej górze znajduje się mięso czerwone, którego spożycie ogranicza się do minimum. W piramidzie diety śródziemnomorskiej dopuszcza się także umiarkowane spożycie czerwonego wina.

Jak już wspomniano, w diecie śródziemnomorskiej propaguje się spożycie dużej ilości warzyw i owoców w jak najmniej przetworzonej postaci.

Ale jest ona też bogata w rośliny strączkowe i nisko przetworzone produkty zbożowe. Źródłem białka są przede wszystkim ryby, owoce morza i chude mięso. Tłuszcze to głównie oliwa z oliwek – ogranicza się zaś spożycie tłustego mięsa, jaj, smalcu, masła i śmietany.

W diecie tej minimalizuje się także stosowanie soli kuchennej, a smak potrawom nadają aromatyczne zioła – rozmaryn, tymianek, bazylija i czosnek. Do wieczornych posiłków dopuszcza się podawanie czerwonego wina, które często jest rozcieńczone wodą. Zawarty w winie resweratrol jest silnym antyoksydantem, który wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe.



• Cytując wypowiedź specjalistów z Harvard School of Public Health: „W połączeniu z regularną aktywnością fizyczną i niepaleniem wyrobów tytoniowych, analizy sugerują, że ponad 80 proc. chorób serca, 70 proc. zawałów i 90 proc. przypadków cukrzycy typu 2 można uniknąć, dokonując zdrowych wyborów żywieniowych, które wpisują się w zasady diety śródziemnomorskiej”.

CO JEŚĆ W NASZEJ SZEROKOŚCI GEOGRAFICZNEJ?

Nie musimy się martwić tym, że nie mieszkamy we Włoszech, Grecji czy Hiszpanii. Mając na uwadze piramidę żywienia i stosując jej zasady, możemy stworzyć własny model, dostosowany do panujących warunków i możliwości.

Możemy wybierać spośród bogactwa owoców i warzyw. **Warzywa** wykorzystywane w diecie śródziemnomorskiej to głównie różne salaty – masłowa, krucha; papryki we wszystkich kolorach i odmianach; pomidory, cebula, czosnek, kapusta włoska, brukselka, buraki, brokuły, cukinia, bakłażan, por, pietruszka, szparagi, ziemniaki, dynia itd.

Wśród owoców najpopularniejsze są pomarańcze, mandarynki, jabłka, wiśnie, czereśnie, ale też granaty, brzoskwinie, figi, daktyle.

Rośliny strączkowe, które głównie kupujemy suszone, to soczewica, ciecierzycza, groch i fasola. Ale możemy dodać świeży bób czy zielony groszek.

Spośród produktów zbożowych wybieramy: kaszę gryczaną, jęczmienną, jagłą, komosę ryżową, ale wypróbujmy także amarantus, kaszę bulgur czy brązowy ryż.

Dieta śródziemnomorska to przede wszystkim odejście od mięsa czerwonego i **spożywanie większej ilości ryb**: łososia, pstrąga, makreli, tuńczyka, śledzia czy dorsza. Warto wprowadzić do diety krewetki, kalmary i ośmiornice – te możemy kupić głęboko mrożone.

Ważne jest też **spożywanie nabiału**, czyli sera twarogowego, mozzarelli i sera feta – najczęściej stosowanych w tej diecie. Można również sięgnąć po jogurty, kefiry i maślanki, ale także po produkty bardziej typowe dla krajów śródziemnomorskich: ser halloumi, ricottę i parmezan.

Wszelkiego rodzaju **orzechy i nasiona** są tutaj również jak najbardziej wskazane. Spróbujmy zatem włączyć do codziennego menu migdały, orzechy włoskie, pistacje, sezam, czarnuszkę, pestki dyni, słonecznik, siemię lniane lub nasiona chia.

Istotnym elementem diety, pozwalającym docenić prawdziwy smak potraw, są **zioła i przyprawy**, zwłaszcza świeże. Najczęściej wykorzystuje się tymianek, bazylię i oregano – a są to przecież rośliny, które możemy sami uprawiać nawet na kuchennym parapecie. W diecie tej stosuje się także kolendrę, rozmaryn, majeranek, liście laurowe, natkę pietruszki, ziele angielskie, kumin (kmin rzymski), a dla dodania koloru i ostrości kurkumę, paprykę oraz goździki, szałwię i miętę.

EFEKTY

Nic więc dziwnego, że dieta ta poprawia parametry zdrowotne, a dodatkowo bardzo sprzyja procesowi odchudzania. Ze względu na obecne w menu różnorodne warzywa, węglowodany złożone pochodzące z produktów pełnoziarnistych i błonnik pokarmowy zapewnia uczucie sytości. Normalizuje poziom glukozy we krwi, dzięki czemu rzadko występują napady głodu prowadzące do podjadania. Należy jednak pamiętać, że aby szybko schudnąć, będąc na diecie śródziemnomorskiej, powinna być ona zbilansowana i zakładać określony deficyt energetyczny.

Choroby układu sercowo-naczyniowego są najczęstszą przyczyną zgonów na świecie, a stosując zasady diety śródziemnomorskiej, można ograniczyć ryzyko wystąpienia zawałów, udarów czy wylewów. Dieta ta obniża cholesterol całkowity, poziom trójglicerydów, reguluje poziom glukozy we krwi oraz chroni otoczki mielinowe włókien nerwowych.

Zasady diety śródziemnomorskiej określa się jako jedne z najzdrowszych sposobów odżywiania. W ciągu ostatnich 30 lat przeprowadzono bardzo wiele badań naukowych, które dokumentują jej pozytywny wpływ na zdrowie i wysoki potencjał w zapobieganiu chorobom. A skoro z ogólnodostępnych produktów możemy skomponować menu w stylu śródziemnomorskim, warto spróbować!

Mozzarella nieodzwrotnie kojarzy się z włoską kuchnią – to najbardziej rozpoznawalny włoski ser i niezbędny dodatek do pizzy; doskonale komponuje się również z każdą zapiekanką czy kanapką. Wraz z pomidorem i bazylią tworzy słynną sałatkę Caprese.



Tradycyjna mozzarella powstaje poprzez zanurzenie jej kawałków w gorącej wodzie, a następnie formowanie ich w kształt kulek. Są one zanurzane w zimnej wodzie, aby zwiększyć ich trwałość. Współcześnie mozzarellę produkowaną na skalę przemysłową wytwarza się z użyciem pasteryzowanego mleka.

HISTORIA MOZZARELLI

Trudno ustalić, kiedy zaczęto wytwarzać mozzarellę. Historia mówi, że Rzymianie już w drugiej połowie I w. p.n.e. jako pierwsi na świecie wytwarzali ser z mleka owczego. Przypuszcza się, że mozzarella ma nieco późniejsze pochodzenie.

Od XII w. n.e. włoscy mnisi z klasztoru San Lorenzo di Capua wytwarzali ser mozza. Nazwę tę można przetłumaczyć jako „odrywać się”, co prawdopodobnie określało fakt, że warstwy tego sera łatwo można rozdzielać. Niektórzy są zaś zdania, że nazwa mozzarella pochodzi od słowa „mozzatura”, które opisuje proces wytwarzania sera polegający na dzieleniu fragmentów sera na mniejsze części.

Mozzarella pochodzi z południowych Włoch, z regionu Kampanii, ale produkowana była od XV w. również w środkowych Włoszech. Dziś produkcja tego sera jest szeroko rozpowszechniona w całym kraju, jak również w wielu innych państwach świata.

WŁAŚCIWOŚCI MOZZARELLI

Podstawowym walorem mozzarelli jest delikatny smak i kremowa, aksamitna konsystencja. Mozzarellę tradycyjnie wytwarza się z mleka bawolego, aczkolwiek obecnie produkuje się ją też z mleka krowiego. Oprócz serów z samego mleka bawolego lub samego mleka krowiego można uzyskać ser z mleka mieszanego. W takim przypadku producenci są zobowiązani do określenia procentowej zawartości mleka użytego w produkcji. W porównaniu z mlekiem krowim mleko bawole ma bogatszą, bardziej kremową konsystencję. Wynika to z większej zawartości tłuszczu. Dzięki obecności naturalnego enzymu – peroksydazy – dłużej zachowuje świeżość.

Mozzarella charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu, co sprawia, że jest łatwostrawna i lekka w smaku. Zawiera duże ilości wapnia oraz białka, co czyni ją dobrym źródłem składników odżywczych.



MOZZARELLA I JEJ BLISKA RODZINA



MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA to najbardziej ceniona odmiana, wytwarzana wyłącznie z mleka bawolego, produkowana w wyznaczonych obszarach następujących regionów: Kampania, Lacjum, Apulia i Molise według tradycyjnych historycznych receptur z miasta Aversa. Znajduje się ona na liście produktów o Chronionej Nazwie Pochodzenia (PDO).

Jest to porcelanowobiałe ser o kremowej konsystencji. Płyn, w którym zanurzona jest Mozzarella di Bufala Campana, chroni ser, który charakteryzuje się delikatną skórką i płynnym środkiem. Przy produkcji tej odmiany od udoju bawolic do rozpoczęcia produkcji sera może upłynąć maksymalnie 60 godzin.

Dla informacji: mozzarella di latte di bufala to mozzarella z mleka bawolego, ale bez chronionej nazwy pochodzenia.

FIOR DI LATTE TO MOZZARELLA, ale wytwarzana z mleka krowiego zamiast bawolego. Ser ten ma delikatny i łagodny smak, jest jednak twardszy niż mozzarella. Fior di latte jest często używany w potrawach kuchni włoskiej, takich jak pizza i makarony. Koszt jego produkcji jest niższy. Warto dodać, że jeżeli mozzarella nie ma wyraźnego oznaczenia

o pochodzeniu z mleka bawolego, to z pewnością wyprodukowano ją z mleka krowiego.

BURRATA to rodzaj świeżego sera mozzarella z regionu Apulia, który jest produkowany z mleka krowiego lub bawolego. Nazwa pochodzi od włoskiego słowa „burro”, co oznacza „masło”. Zdarza się, że niektórzy mylą burratę z mozzarellą. Każda kulka burraty jest w zasadzie skorupą świeżej mozzarelli, otoczoną kremowym i twarogowym nadzieniem. Kremowy ser ma delikatny i kremowy smak, a podczas krojenia rozlewa się. Zwykle burratę serwuje się z oliwą z oliwek i pieczywem.

STRACCIATELLA jest kremowym, puszystym sercem burraty. Są to poszarpane kawałki mozzarelli w towarzystwie tłustej, słodkiej śmietanki. Ser wytwarzany jest z mleka krowiego lub bawolego. Stracciatelli zwykle używa się jako nadzienia do sałatek, past i kanapek.

SCAMORZA pochodzi z południowej części Włoch. To tradycyjny ser podpuszczkowy, krótko dojrzewający, z mleka krowiego, o półtwardej konsystencji i charakterystycznym kształcie gruszki. Często stosowany jest jako

zamiennik mozzarelli, jednak ma zdecydowanie bardziej wyrazisty smak. Scamorzę zalicza się do serów, które topią się najlepiej, dlatego trafia przede wszystkim na pizzę, ale stosuje się ją też do grzanek i zapiekanek. Można ją również grillować w grubych plastrach. Oprócz tego nadaje się na deskę serów i wędlin.

INSALATA CAPRESE

Zielony, biały, czerwony – to sałatka z serem mozzarella w formie włoskiej flagi. Na plastrach czerwonych pomidorów układa się plastry białej mozzarelli, a wszystko posypuje się zielonymi listkami bazylii. Sałatka może być doprawiona solą i pieprzem oraz polana oliwą. Przygotowując letnie śniadania czy grille, warto sięgnąć świeżą i smaczną mozzarellę. Można wypróbować również inne kompozycje, w tym z owocami. Plasterki mozzarelli przełożone plasterkami grejpfruta lub kiwi to naprawdę pyszny deser. Znawcy dobrej kuchni polecają też szaszłyki z kosteczek mozzarelli połączonych z winogronami, jeżynami lub pokrojonym na kawałki arbuzem czy melonem.

Agnieszka Strzałka

ZAPISY DO 1 KLASY 2023/2024



SZKOŁA POLSKA IM. JANA PAWŁA II
PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI
Z SIEDZIBĄ PRZY POLSKIEJ WSPÓLNOCIE KATOLICKIEJ

ADRES: RUE D'ANGLETERRE 43, BRUKSELA

ZAPRASZA DO ZAPISÓW!

WOLNE MIEJSCA W 1 KLASIE:

- PIĄTEK: 16.00 - 19.15
- SOBOTA: 08.00 - 11.10
11.10 - 14.35
13.50 - 17.05



ZAPISY POPRZECZ FORMULARZ NA STRONIE:
WWW.PWK.ORPEG.PL

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

tel. 0496 94 33 83 e-mail: satelite77@hotmail.fr

www.bruksela.orpeg.pl

SZKOŁA POLSKA IM. JOACHIMA LELEMENTA
Przy Ambasadzie Rzeczypospolitej Polskiej
w Brukseli

ZAPRASZAMY DO ZAPISU!
ROK SZKOLNY
2023-2024

- ODDZIAŁ DZIECIĘCY
- NAUKA JĘZYKA POLSKIEGO
- GEOGRAFIA POLSKI
- HISTORIA I POLSKIE TRADYCJE
- DARMOWE PODRĘCZNIKI
- BEZPŁATNE NAUCZANIE

- LABORATORIA PRZYSZŁOŚCI
- KONKURSY TEMATYCZNE
- SPOTKANIA Z LUDŹMI KULTURY I SZTUKI
- KONKURSY I OLIMPIADY
- WYCIECZKI I IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
- DODATKOWE LEKCJE RELIGII

+32 (0) 27 72 35 80 @ sekretariat.bruksela@orpeg.pl

STAŻE
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

NOWY DOM ZA 300 000 EURO W BELGII - CZY TO JESZCZE MOŻLIWE?

Kilka pomysłów na to, jak rozsądnie zrealizować inwestycję

Budowa domu to bez wątpienia duża inwestycja. W obecnej sytuacji gospodarczej ceny materiałów oraz robocizny znacznie wzrosły. Łączy się to z rosnącym niepokojem co do możliwości przeprowadzenia inwestycji w rozsądnych kosztach. Wszystko to powoduje, że ugruntował się pogląd, iż w obecnych czasach, przy zaplanowanym budżecie ok. 300 000 euro, możliwy jest jedynie zakup istniejącej nieruchomości i jej ewentualna renowacja. Ale czy tak jest naprawdę? Czy zakup działki i budowa domu w takiej kwocie są aktualnie niemożliwe?

Odpowiedni projekt budynku

Często wydaje się, że o cenie nowego domu decydują zastosowane przy jego budowie materiały, jego powierzchnia czy wybrani wykonawcy. To oczywiście znaczące czynniki, które kształtują finalne koszty inwestycji, niemniej niewielu zdaje sobie sprawę, że prawdziwych oszczędności należy szukać już wcześniej, na etapie projektu. Właściwie zaplanowanie budynku ma ogromny wpływ na

finalny budżet, niezbędny do realizacji inwestycji. O cenie nowego domu w dużej mierze decyduje zatem architekt, i to właściwie od pierwszych kresek rysunków koncepcyjnych.

Dlatego właśnie tak ważne jest, aby przed złożeniem wniosku o pozwolenie na budowę poprosić o sporządzenie projektu właściwego specjalistę (architekta), który odpowiadając na wszystkie potrzeby klienta, zaplanuje odpowiednią, ekonomiczną formę zabudowy. A jeśli chcemy korzystać z projektów gotowych, warto przynajmniej zasięgnąć opinii odnośnie do zastosowanych rozwiązań. Może okazać się, że drobne modyfikacje projektu, jak optymalizacja powierzchni pomieszczeń, likwidacja zbędnych zakamarków czy ozdobników albo rozplanowanie odpowiednich rozwiązań technicznych, znacząco obniżą koszty.

Ponadto niezbędna jest również działka budowlana w dobrym stanie. Oznacza to, że przed zakupem nieruchomości warto przeprowadzić badanie gruntu. Nie jest to obowiązek prawny; każdy grunt może być wystawiony na sprzedaż bez wskazywania informacji co do jakości i nośności gruntów. Zakup działki o słabej jakości gruntów, ze znacznymi spadkami poziomu terenów, będzie jednak równoznaczny ze wzrostem kosztów budowy domu. Czasem samo wyziomowanie terenu lub przygotowanie odpowiednich fundamentów może na „trudnych” działkach generować koszty rzędu 20 000 euro.

Klient sam ustala cenę domu

Co prawda architekt ma znaczący wpływ na koszty inwestycji, ponieważ przygotowuje projekt. Niemniej jednak to inwestorzy mają ogromny wpływ na cenę swojego nowego domu. W przypadku niektórych elementów inwestycji (systemy wentylacji, instalacje czy ogrzewanie) różnice kosztów różnych rozwiązań dla danego budynku nie są raczej znaczące. Na przykład realizacja pomp ciepła

w Belgii jest właściwie normą i choć istnieją różnice cenowe pomiędzy ofertami różnych producentów, to jednak w odniesieniu do kosztów całej budowy są one nieznaczące.

Jednak są też elementy, co do których możemy decydować i oszczędzać. Wybór rodzaju cegły elewacyjnej może mieć duże znaczenie, tak samo jako odpowiedni dobór obróbki. Innym przykładem może być stolarka zewnętrzna – na rynku dostępne są oferty ogromnej liczby producentów, w znaczny sposób odbiegające od siebie pod względem cen. Oprócz tego sam wybór materiału – aluminium czy PVC – ma ogromny wpływ na koszty. Warto zauważyć, że właściwie wyłącznie specjaliści dostrzegają różnice estetyczne pomiędzy oknami aluminiowanymi a PCV, a koszty są bardzo różnorodne.

Czy można dziś zbudować dom za 300 000 euro?

Przy aktualnych cenach materiałów i obecnych przepisach dotyczących wymogów energooszczędności budowa domu wiąże się ze znacznymi kosztami. Wybudowanie domu za 300 000 euro, wliczając VAT i koszty architekta, jest dziś trudne. Trudne, ale nie niemożliwe. Jeśli masz już odpowiednią działkę i marzysz o prostym budynku o rozsądnej powierzchni, przy właściwym podejściu i rozplanowaniu inwestycji możesz osiągnąć cel.

Osoby zainteresowane budową domu zapraszamy do kontaktu z projektantami biura D44. Architekci tej pracowni już od wielu lat projektują różnorodne budynki na każdą kieszeń. Oprócz sporządzenia indywidualnego projektu biuro oferuje również projekty domów modułowych, z którymi można zapoznać się na stronie www.kitehouse.be. Wszystkich chętnych prosimy o kontakt na adres e-mailowy: info@d44.be lub do odwiedzenia strony pracowni: www.d44.be.

Agnieszka Gansiniec, Dorota Koziół





**Polskie Centrum Kształcenia
im. Jana Pawła II w Brukseli**

Centre d'Enseignement Polonais Jean-Paul II ASBL

*„Nie ma większego bogactwa
w narodzie nad światłych obywateli“*

św. Jan Paweł II

- Oddział przedszkolny dla dzieci pięcioletnich – przygotowanie do nauki czytania i pisania.
- Klasy szkoły podstawowej I – VIII oraz przygotowanie do Pierwszej Komunii Świętej w klasie trzeciej.
- Język angielski dla dzieci.
- Język francuski dla dorosłych

Zajęcia odbywają się :

Collège Roi Baudouin
Avenue Félix Marchal 50
1030 Bruksela

- w **środe** od 13:30 - 17:15
- w **sobote** od 9:00 - 12:45

Kontakt :

- **Dyrektor :** Teresa Arszagi vel Harszagi
- **tel.:** 0486/38 40 07 - 02/705 61 18
- **e-mail:** info@szkola.be

www.szkola.be

facebook.com/szkola.be



WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU
WWW.POOLSESCHOOLLEUVEN.EU

ZAPISY NA ROK SZKOLNY 2023/2024

**Polska Szkoła w Leuven im. W. Szymborskiej
ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5-14 LAT!**

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

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
NA DARMOWE LEKCJE PRÓBNE!**

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

0489305905 - przedszkole 0472286925 - szkoła





 **Polskie Centrum Kształcenia im. Jana Pawła II w Brukseli**
ZAPRASZA NA www.szkola.be

FESTYN SZKOLNY

od 13:00 do 18:00
w niedzielę 11.06.2023
Av. Felix Marchal 50, (Pl. Dailly)

W PROGRAMIE:

- atrakcje (zamki, sumo, atelier malarskie, zabawy zręcznościowe, kolorowy makijaż i inne)
- występy artystyczne uczniów
- występ zespołu folklorystycznego
- występ gościnny Aleksandra Nowaka
- tombola – cenne wygrane, nie ma pustych losów
- zabawy przy muzyce
- polska kuchnia






PARTNERZY W ORGANIZACJI FESTYNU 2023









Gwarancja usunięcia usterki nawet do 10 lat od zakupu towaru

22 marca 2023 r. Komisja Europejska opublikowała projekt dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie **wspólnych zasad promujących naprawę towarów** nabywanych przez konsumentów, która zmienić ma m.in. implementowaną do polskiego porządku prawnego dyrektywę towarową 2019/771. W kwietniu rozpoczęły się w Radzie UE prace nad wnioskiem Komisji Europejskiej dotyczącym tego projektu. Ze strony Polski bierze w nich udział Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Wniosek stanowi realizację priorytetu Komisji, jakim jest transformacja ekologiczna, w szczególności Europejski Zielony Ład i jego cel polegający na zrównoważonej konsumpcji.

Jedną z ważniejszych propozycji zmian jest zmniejszenie strumienia odpadów. Zadanie to miałyby być realizowane m.in. przez **zwiększenie liczby naprawianych produktów**, co skutkowałooby wydłużeniem czasu ich eksploatacji.

Autorzy projektu wskazali, że konsumenci często nie starają się naprawić wad produktów konsumpcyjnych, lecz przedwcześnie pozbywają się takich produktów, mimo że ich naprawa i dalsze użytkowanie byłyby możliwe. Dzieje się tak, gdy w ramach gwarancji prawnej określonej w aktualnej dyrektywie w sprawie sprzedaży towarów konsumenci wybierają wymianę zamiast naprawy oraz gdy poza gwarancją prawną zniechęca się ich do naprawy z powodu jej nieoptymalnych możliwości i warunków. W tym kontekście ograniczone jest również wykorzystanie towarów odnowionych, przez co potencjał ponownego wykorzystania towarów przez innych użytkowników pozostaje niewykorzystany.

Przedwczesne pozbywanie się towarów konsumenckich nadających się do naprawy skutkuje wzrostem ilości odpadów i emisji gazów cieplarnianych oraz prowadzi do zwiększenia popytu na cenne zasoby do produkcji nowych towarów. Problem przedwczesnego pozbywania się takich towarów występuje w całej UE w odniesieniu do szerokiej gamy tych towarów.

Celem projektu jest **ułatwienie konsumentom naprawy**, a nie wymiany towarów, i zwiększenie opłacalności naprawy.

Przyjmuje się, że większy popyt przełoży się na ożywienie sektora napraw i jednocześnie zachęci producentów i sprzedawców do rozwijania bardziej zrównoważonych modeli biznesowych.

Projekt dyrektywy przewiduje, że w przypadku wystąpienia wady w produkcie na etapie po sprzedaży, zgodnie z dyrektywą w sprawie sprzedaży towarów, konsumentom przysługują środki ochrony prawnej przeciwko sprzedawcom w związku z wadami, które istniały w chwili dostawy towarów i ujawniły się w okresie odpowiedzialności wynoszącym minimum dwa lata. Zgodnie z dyrektywą w sprawie sprzedaży towarów konsumenci dokonują wyboru między nieodpłatną naprawą a wymianą towaru. Konsumenci nie mogą żądać zastosowania wybranego środka ochrony prawnej, jeżeli byłby on niemożliwy lub wiązałby się z niewspółmiernymi kosztami w porównaniu z innym środkiem ochrony prawnej. **Jeżeli więc koszty wymiany niezgodnych z umową towarów będą równe kosztom naprawy lub od nich wyższe, sprzedawca będzie miał obowiązek naprawić towary.**

Przedstawiono następujące **wymagania dotyczące naprawy**:

- **W ramach gwarancji prawnej** zmienia się hierarchia środków prawnych określona w dyrektywie w sprawie sprzedaży towarów, tak aby naprawa była domyślnym środkiem naprawczym, w przypadku gdy jest tańsza lub ma taki sam koszt jak wymiana. Naprawa będzie bezpłatna.
- **Poza gwarancją prawną** (np. po upływie dwuletniego okresu lub w przypadku wad, które nie istniały w chwili zakupu) – producenci towarów podlegających unijnym wymogom dotyczącym możliwości naprawy (określonym w załączniku II) będą zobowiązani do naprawy produktu **przez 5–10 lat po zakupie** (w zależności od rodzaju produktu), chyba że naprawa jest niemożliwa.
- Producent może pobierać opłaty za naprawy, o ile wykraczają poza odpowiedzialność sprzedawcy.
- Producent może zlecić naprawę podwykonawcy w celu wypełnienia swojego zobowiązania.
- Po opracowaniu wymagań dotyczących możliwości naprawy dla nowych grup produktów zakres obowiązku naprawy będzie się stopniowo rozszerzał.

Poza tym **rozszerzono obowiązki informacyjne producentów**: mają oni obowiązek informować o naprawie towarów oraz o usługach naprawczych w sposób łatwo dostępny, jasny i zrozumiały. Konsumenci mogą zażądać informacji na temat naprawy **za pośrednictwem europejskiego formularza informacji o naprawie**, aby ułatwić porównywanie ofert naprawy. Osoby zajmujące się naprawami powinny udzielać informacji, kiedy zamierzają wykonać usługę naprawy lub czy są zobowiązane do naprawy.

Agnieszka Hajdukiewicz
radca prawny

Na podstawie:

<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-7767-2023-INIT/PL/pdf>

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

tel/fax: 0048 85 875 47 93

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

www.kancelariahajdukiewicz.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

**MAGICZNE
nożyczki**

FRYZJERKA

T. 0495 45 79 53

REHABILITANTKA KINÉSITHÉRAPEUTE

Katarzyna Pająk

• Rehabilitacja:

- pourazowa
- ortopedyczna

• Nastawianie kręgosłupa, stawów

• Gimnastyka korekcyjna

• Drenaż limfatyczny

Krążenie, obrzęki, zespół ciężkich nóg

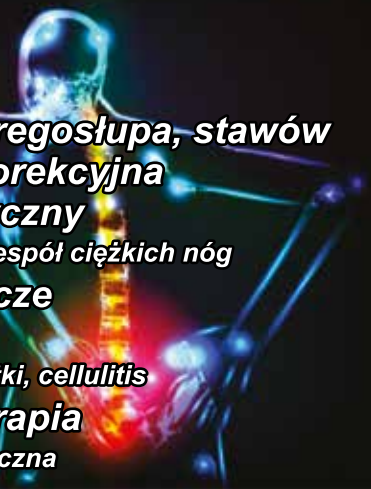
• Masaże lecznicze

• Endermologia

Modelowanie sylwetki, cellulitis

• Mikrokinezyterapia

Terapia bioenergetyczna



35 lat praktyki Zwrot z mutuelle

Tel: 0496 502 742 (PL, FR)

1190 Bruksela (Forest)


POLSKA KLINIKA STOMATOLOGICZNA I LEKARSKA



POLSCY SPECJALIŚCI

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



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

MarmoSole

luksusowe panele ściienne



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

Woluwelaan 141 B
1831 Machelen

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

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

mark@rbbuilders.be
rafal@rbbuilders.be

Więcej informacji: www.marmosole.be

Sklep firmowy marki Ceresit

Specjalizacja – fasady od A do Z

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



Ceresit
www.rbuilders.be

VISAGE



WYKONUJEMY OCIEPLENIA FASAD

- kompleksowa gama systemów ociepleń zewnętrznych (ETICS)

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: 6.30 – 18.00
sobota: 7.00 – 14.00

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

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

www.rbuilders.be

Odrzucenie polskiego spadku w Belgii

Może zdarzyć się, że dziedziczymy po osobie, która pozostawiła nam w spadku więcej długów niż samych aktywów spadkowych. Wyobraźmy sobie sytuację, że zmarły rodzic pozostawił w spadku np. grunt rolny zadłużony hipotecznie na sumę większą niż sam jest wart. Dlatego główną przyczyną odrzucenia spadku przez spadkobiercę jest chęć uniknięcia obciążenia długami spadkowymi.

Przypomnijmy, że spadkobierca może dziedziczyć spadek **na drodze dziedziczenia ustawowego** lub **na podstawie testamentu** (dziedziczenie testamentowe). Dziedziczenie ustawowe zachodzi wtedy, gdy spadkodawca nie pozostawił ważnego testamentu, w którym dokonał rozporządzenia na wypadek swojej śmierci. Dziedziczenie ustawowe zachodzi również w stosunku do tej części spadku, która nie została przewidziana w ważnym testamencie spadkodawcy.

Tytuł dziedziczenia, czyli czy dziedziczenie jest ustawowe czy testamentowe, nie wpływa w żaden sposób na możliwość odrzucenia spadku. Różnica ta bardziej związana jest z datą, od której będzie liczony 6-miesięczny termin na złożenie takiego oświadczenia.

Spadkobierca powołany do spadku ma 6 miesięcy na jego odrzucenie. Termin ten liczony jest od dnia, w którym spadkobierca dowiedział się o tytule swojego powołania, tzn. co do zasady (w przypadku dziedziczenia ustawowego) od dnia, w którym dowiedział się o śmierci spadkodawcy, po którym dziedziczy spadek, a w przypadku dalszych krewnych – od chwili otrzymania informacji o odrzuceniu spadku przez osoby uprzednio do niego uprawnione. Natomiast dla spadkobierców testamentowych termin ten rozpoczyna swój bieg od dnia otrzymania informacji o istnieniu testamentu lub o jego treści.

Jeśli w tym terminie spadkobierca nie złoży oświadczenia o odrzuceniu spadku, następuje automatyczne przyjęcie przez niego spadku z dobrodziejstwem inwentarza, czyli spadkobierca odpowiada za długi spadkodawcy (jeżeli takie są) do wartości odziedziczonych po nim aktywów ze spadku.

PRZEWIDZIANE PRZEZ PRAWO MOŻLIWOŚCI ODRZUCENIA SPADKU

1. Spadek można odrzucić, stawiając się osobiście w Polsce i składając oświadczenie o odrzuceniu spadku:

→ **Przed sądem** – oświadczenie składa się przed właściwym sądem rejonowym ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu spadkodawcy (sąd spadku). Można to zrobić w formie ustnej na wyznaczonym przez sąd posiedzeniu po uprzednim dostarczeniu niezbędnych w sprawie dokumentów:

- wniosku o odebranie oświadczenia o odrzuceniu spadku, opłaconego w sądzie,
- wypisu aktu zgonu spadkodawcy albo prawomocnego orzeczenia sądowego o uznaniu za zmarłego lub o stwierdzeniu zgonu, który stanowi podstawę odebrania oświadczenia przez sąd.

Odpis aktu zgonu ma prawo uzyskać, niezależnie od liczby uprawnionych osób, każdy spadkobierca (ustawowy czy testamentowy) po złożeniu stosownego wniosku o wydanie odpisu aktu zgonu w dowolnym urzędzie stanu cywilnego w Polsce, także za pomocą serwisu Rzeczypospolitej Polskiej na stronie: www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-odpis-aktu-stanu-cywilnego-urodzenia-malzenstwa-zgonu.

→ **Przed notariuszem** – poprzez złożenie w formie ustnej oświadczenia o odrzuceniu spadku przed dowolnie wybranym notariuszem w Polsce, z czego sporządza się protokół w formie aktu notarialnego. Spadkobierca powinien dodatkowo przedłożyć notariuszowi wypis aktu zgonu spadkodawcy albo prawomocne orzeczenie sądowe o uznaniu za zmarłego lub o stwierdzeniu zgonu, który stanowi podstawę odebrania oświadczenia przez notariusza. Notariusz przesyła niezwłocznie oświadczenie wraz załącznikami do sądu spadku. I w tym przypadku należy pamiętać, że oświadczenie o odrzuceniu spadku wywołuje skutek prawny dopiero z chwilą złożenia go w sądzie spadku. Trzeba zatem uważać, aby dokonać czynności przed notariuszem nie w ostatniej chwili, gdy upływa 6 miesięcy od daty otrzymania informacji o testamencie, na mocy którego dana osoba stała się spadkobiercą.

→ **Poprzez podpis notarialnie poświadczony** – spadkobierca powołany do spadku może samodzielnie sporządzić na piśmie oświadczenie o odrzuceniu spadku. Oświadczenie powinno zawierać:

- imię i nazwisko spadkodawcy, datę i miejsce jego śmierci oraz miejsce jego ostatniego zamieszkania,
- tytuł powołania do spadku (np. dziedziczenie ustawowe, z testamentu),
- treść złożonego oświadczenia.



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

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

Brico Mat Gabriel



Brico Mat Gabriel

Materiały budowlane

Materiały elektryczne

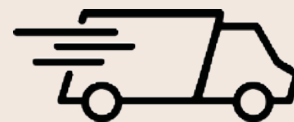
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna
dostawa
w promieniu
10 km



Podpis spadkobiercy pod treścią oświadczenia o odrzuceniu spadku powinien zostać następnie poświadczony przez notariusza. Tak poświadczony dokument spadkobierca składa potem do sądu rejonowego (sądu spadku) wraz z opłaconym wnioskiem o odebranie oświadczenia o odrzuceniu spadku. Do oświadczenia należy dołączyć wypis aktu zgonu spadkodawcy albo prawomocne orzeczenie sądowe o uznaniu za zmarłego lub o stwierdzeniu zgonu.

→ **Przed sądem w czasie toczącego się postępowania o stwierdzenie nabycia spadku** – takie postępowanie może zainicjować sam spadkobierca poprzez złożenie do sądu spadku wniosku o stwierdzenie nabycia spadku. Spadkobierca chcący odrzucić spadek powinien dodatkowo we wniosku o stwierdzenie nabycia spadku zamieścić informację o woli złożenia oświadczenia o odrzuceniu tego spadku, które to oświadczenie zostanie złożone bezpośrednio przed sądem w toku tego postępowania.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że postępowanie o stwierdzenie nabycia spadku nie musi być zainicjowane przez potencjalnych spadkobiorców, ale może być też prowadzone na wniosek np. wierzyciela. Jeżeli grunty obciążone były hipoteką, to sam wierzyciel może zwrócić się do sądu spadku, ponieważ zakończenie postępowania jest niezbędne z uwagi na prowadzenie ewentualnej egzekucji.

2. Spadek z Polski można również odrzucić, dokonując tej czynności w Belgii:

→ **Przed konsulem RP na terenie Królestwa Belgii** – spadkobierca chcący w sposób ważny i skuteczny odrzucić spadek z Polski, powinien samodzielnie sporządzić oświadczenie na piśmie oraz udać się do polskiej placówki dyplomatycznej w kraju pobytu w celu poświadczenia własnoręczności podpisu na oświadczeniu odrzucającym spadek przez konsula. Opłata z tytułu poświadczenia własnoręczności podpisu wynosi 30 euro. Dla skuteczności odrzucenia spadku niezbędne jest przesłanie przez **spadkobiercę** do sądu konsularnie poświadczonego oświadczenia wraz z opłaconym wnioskiem o odebranie oświadczenia o odrzuceniu spadku. Spadkobierca powinien dodatkowo załączyć sądowi wypis aktu zgonu spadkodawcy albo prawomocne orzeczenie sądowe o uznaniu za zmarłego lub o stwierdzeniu zgonu, który stanowi podstawę odebrania oświadczenia przez sąd. Oświadczenie o odrzuceniu spadku wywołuje skutek prawny dopiero z chwilą doręczenia go sądowi spadku.

→ **Przed belgijskim notariuszem** – oświadczenie o odrzuceniu spadku (czy o jego przyjęciu z dobrodziejstwem inwentarza) złożone przed zagranicznym notariuszem i zaopatrzone w klauzulę apostille lub zalegalizowane będzie wywierało skutki prawne w Polsce, o ile w swojej treści jest zgodne z polskimi przepisami.

Warto zwrócić uwagę na uzasadnienie postanowienia Sądu Najwyższego z 10 listopada 2006 r., sygn. akt. I CSK 228/2006 (Lex Polonica nr 1322890): „(...) Pewne wątpliwości może natomiast rodzić kwestia, w jakiej formie ma zostać złożone oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku przed notariuszem. Kodeks cywilny w art. 1018 § 3 zdanie pierwsze nie określa bliżej tego sposobu złożenia oświadczenia przez spadkobiercę, niezbędne jest zatem sięgnięcie do przepisów Prawa o notariacie.

Z wyliczenia zawartego w art. 79 w zw. z art. 92 Prawa o notariacie wynika, że oświadczenie woli przed notariuszem może zostać złożone jedynie ustnie (por. zwłaszcza art. 92 § 1 pkt 5 Pr.not.). W obowiązującym stanie prawnym nie sposób przyjąć, że oświadczenie woli składane przed notariuszem może przybrać inną formę niż forma aktu notarialnego. Trafnie wskazał sąd odwoławczy, że złożenie oświadczenia „przed notariuszem” oznacza złożenie oświadczenia woli w jego obecności, nie może zaś budzić wątpliwości, iż oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku jest oświadczeniem woli spadkobiercy.

(...) Oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku przed notariuszem (art. 1018 § 1 zdanie pierwsze K.c.) oznacza konieczność złożenia takiego oświadczenia w formie aktu notarialnego (art. 79 Pr.not.). Konsekwentnie należy przyjąć, że możliwość złożenia oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku na piśmie z podpisem urzędowo poświadczonym dotyczy jedynie złożenia takiego oświadczenia przed sądem (...).”

Biorąc pod uwagę obowiązujące przepisy, oświadczenie o odrzuceniu spadku (czy o jego przyjęciu z dobrodziejstwem inwentarza) złożone przed zagranicznym notariuszem z zachowaniem formy właściwej dla tego oświadczenia w myśl przepisów miejsca jego złożenia i zaopatrzone w klauzulę apostille (jeżeli zostało złożone w państwie stronie Konwencji) lub zalegalizowane (jeżeli zostało złożone w państwie, które nie jest stroną Konwencji) będzie wywierało skutki prawne w kraju X, o ile to oświadczenie w swojej treści jest zgodne z polskimi przepisami. Innymi słowy, oświadczenie winno odpowiadać formie przewidzianej dla miejsca jego złożenia oraz zawierać treść przewidzianą przez prawo właściwe dla spadkodawcy, a zatem prawo kraju X.

Przypominam, że wszelkie akty notarialne w Belgii wystawiane są w formie elektronicznej, chyba że strona zwróci się o wersję papierową. Natomiast apostille wystawia się jedynie w wersji elektronicznej. To samo dotyczy tłumaczeń przysięgłych. Od 1 grudnia 2022 r. wszystkie tłumaczenia przysięgłe na terenie Belgii są opatrywane podpisem elektronicznym. Nie ma na nich pieczęci, tak jak było przed reformą.

→ **Poprzez pełnomocnictwo udzielone osobie przebywającej w Polsce** – spadkobierca, który chce odrzucić spadek, może udzielić pełnomocnictwa na piśmie wraz z notarialnym poświadczaniem podpisu dokonywanym przez notariusza belgijskiego. Czynności związane z odrzuceniem spadku będą już dokonywane przez pełnomocnika według wybranego przez niego sposobu przedstawionego powyżej – czyli przed sądem spadku, przed polskim notariuszem. Spadkobierca powinien dostarczyć pełnomocnikowi oryginał pełnomocnictwa oraz wypis aktu zgonu spadkodawcy albo prawomocne orzeczenie sądowe o uznaniu za zmarłego lub o stwierdzeniu zgonu. Odpis aktu zgonu jest niezbędny do dokonania czynności odrzucenia spadku.

Jeżeli są państwo zainteresowani odrzuceniem spadku przed belgijskim notariuszem lub przez pełnomocnictwo, uprzejmie prosimy o przesłanie zapytania na adres: info@trampolina.be.

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

IWONA KONDRACIUK

TŁUMACZ PRZYSIĘGLY

przy Sądzie Apelacyjnym w Brukseli

 FRANCUSKI

 POLSKI

 HISZPAŃSKI

gsm: 0494 61 96 52

e-mail: ikuradym@yahoo.fr

Karen Van Hoorick

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

SZYBKO I TANIO

Tel: 02 770 11 47

Faks: 02 770 11 47

Gsm: 0485 86 81 83

karenkavh@hotmail.com

MATEUSZ KAPICA

tłumacz przysięgły
doradztwo dla firm



polski



francuski

tel BE +32 475 31 18 58

tel PL +48 576 98 37 78

email: mateusz@kapica.be

www.kapica.be

Karina Rau

Tłumacz przysięgły
języka francuskiego

przy Sądzie Pierwszej Instancji
w Brukseli



gsm: 0475 442 883

rau.karina@capstan.be

Sprawy administracyjne, urzędowe

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

0493/60.90.41

Pomoc za przystępną cenę

POMOC W SPRAWACH URZĘDOWYCH

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

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

Sporządzanie rozliczeń podatkowych.

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

Miła obsługa i profesjonalna pomoc na terenie Brukseli i okolic.

Tel. 0493 15 00 51

e-mail: pwsu@live.be



USŁUGI I DORADZTWO ADMINISTRACYJNE

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

NAUKA JĘZYKA FRANCUSKIEGO
i konwersacje dla dzieci, dorosłych
przez SKYPE 

Ewa Kupiszewska

tel: 0032 488 37 14 30

0048 500 308 453

kupiszewska.ewa@gmail.com



LABRUELLOISE
DOROTA JANIK KAPUŚKA SZKOŁA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

PROFESJONALNE KURSY JĘZYKA FRANCUSKIEGO
oraz zajęcia indywidualne

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

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

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



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

Stowarzyszenie TRAMPOLINA asbl.



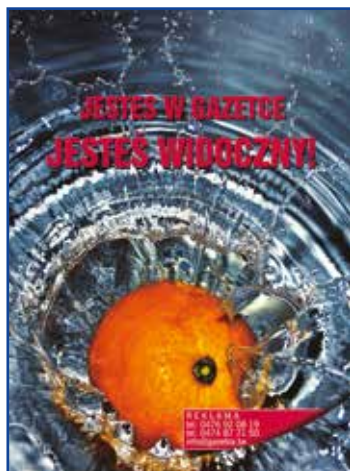
MEDIATOR DŁUGÓW, SPRAWY KOMORNICZE,
REDAGOWANIE TREŚCI ORAZ
ZATWIERDZANIE UGÓD W SĄDZIE,
SPRAWY EMERYTALNO-RENTOWE

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
adres Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles



STUDIO CORNER

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE
SKŁAD WYDAWNICTW
FOLDERY, KATALOGI, KSIĄŻKI

kontakt on-line

marek@studiocorner.pl

PRAWA I OBOWIĄZKI PRACOWNIKA w przypadku choroby

Każdy pracownik zatrudniony na umowę o pracę posiada ubezpieczenie zdrowotne. W razie choroby ma prawo do płacy gwarantowanej, którą wypłaca pracodawca, a w przypadku dłuższej niezdolności do pracy do zasiłku chorobowego wypłacanego przez kasę chorych. Jednak muszą być spełnione podstawowe warunki wynikające z kodeksu pracy oraz z przepisów o ubezpieczeniu zdrowotnym.

POWIADOMIENIE PRACODAWCY O CHOROBI I DOSTARCZENIE ZWOLNIENIA LEKARSKIEGO

Pracownik niezdolny do pracy w wyniku choroby powinien natychmiast powiadomić o tym swojego pracodawcę (art. 31§2 kodeksu pracy) telefonicznie, pisemnie, mailem lub faksem. Często pracodawca określa w **regulaminie pracy**, kiedy i w jaki sposób pracownik zobowiązany jest do powiadomienia o swojej niedyspozycji. Należy zastosować się do tych wytycznych i zadbać o to, by w razie potrzeby móc udowodnić, że pracodawca został powiadomiony o chorobie w obowiązującym pracownika terminie (np. potwierdzenie wysłania faksu, potwierdzenie odebrania maila przez pracodawcę). Oprócz powiadomienia o chorobie pracownik musi **dostarczyć** pracodawcy zwolnienie lekarskie – w ciągu 48 godzin (dwóch dni roboczych), licząc od pierwszego dnia niezdolności do pracy, chyba że branżowy lub zakładowy układ zbiorowy **lub regulamin pracy** przewidują inne terminy. Zwolnienie lekarskie najlepiej jest **dostarczyć listem poleconym lub za potwierdzeniem odbioru (data odbioru i podpis pracodawcy na kopii zwolnienia)**. Można ewentualnie przesłać zeskanowane zwolnienie lekarskie mailem lub nadać faksem z potwierdzeniem odbioru. W ten sposób w razie wątpliwości czy problemów ze strony pracodawcy pracownik będzie mógł udowodnić, że w terminie dostarczył zwolnienie.

30 października 2022 r. weszła w życie ustawa, która przewiduje, że pracownicy – w firmach zatrudniających 50 i więcej pracowników – **nie muszą już przedkładać zwolnienia za pierwszy dzień niezdolności do pracy**.

O ile w zakładzie pracy istnieje obowiązek przedkładania zaświadczenia lekarskiego – czy to na podstawie układu zbiorowego pracy, czy też na podstawie regulaminu pracy – pracownik będzie zwolniony z tego obowiązku **trzy razy w roku kalendarzowym za pierwszy dzień niezdolności do pracy**. Pracownik korzystający z tego uprawnienia jest jednak nadal zobowiązany do niezwłocznego poinformowania pracodawcy o swojej niezdolności do pracy.

Zwolnienie to dotyczy zarówno jednodniowej niezdolności do pracy, jak i pierwszego dnia dłuższej niezdolności do pracy. Pracownik korzystający z tego uprawnienia nie ma również obowiązku przedkładania zaświadczenia lekarskiego na żądanie pracodawcy.

Zwolnienie lekarskie powinno być dostarczone pracodawcy w ciągu dwóch dni, licząc od dnia niezdolności do pracy. Konkretnie oznacza to, że w 1. dniu choroby zwolnienie w ogóle nie musi być dostarczone pracodawcy. Jeśli jednak drugiego dnia choroba nie ustępuje, należy dostarczyć zwolnienie lekarskie. Jeżeli na zaświadczeniu lekarz podał datę pierwszego dnia choroby to zaświadczenie należy dostarczyć nie później niż drugiego dnia choroby. Jeżeli na zaświadczeniu widnieje data wizyty lekarskiej – czyli drugiego dnia choroby – to pracownik musi dostarczyć zaświadczenie najpóźniej trzeciego dnia choroby.

Jeśli w czasie choroby (od pierwszego dnia) pracownik przebywa pod innym adresem niż adres zamieszkania, wówczas musi powiadomić o tym swojego pracodawcę oraz w przypadku dłuższej choroby również kasę chorych.

Przedsiębiorstwa zatrudniające na dzień 1 stycznia mniej niż 50 pracowników mogą odstąpić od tego przepisu (1 dzień choroby bez zwolnienia lekarskiego). Informacje na ten temat muszą zostać zawarte w regulaminie pracy i ewentualnie w zbiorowym układzie pracy.

Uwaga: Niepowiadomienie pracodawcy lub niedostarczenie zwolnienia oznacza nieprzebranie warunków umowy o pracę. Pracodawca może wtedy wstrzymać wynagrodzenie za okres choroby lub nawet zwolnić pracownika (również w trybie dyscyplinarnym), uznając jego nieobecność za nieusprawiedliwioną lub za porzucenie pracy. W niektórych przypadkach pracodawca może żądać wynagrodzenia za zerwanie umowy o pracę.

PŁACA GWARANTOWANA ORAZ ZASIŁEK CHOROBY

Za okres choroby pracownik ma prawo do płacy gwarantowanej, którą wypłaca pracodawca. Od 1 stycznia 2014 r. pracownikowi należy się płaca gwarantowana od pierwszego dnia choroby niezależnie od tego, czy dotyczy to pracownika umysłowego czy fizycznego.

Pracownik nie ma prawa do płacy gwarantowanej, jeśli choroba wystąpi podczas pierwszego miesiąca pracy w przedsiębiorstwie, chyba że branżowe lub zakładowe układy pracy przewidują inaczej. Jeśli pracownikowi w pierwszym miesiącu zatrudnienia nie przysługuje płaca gwarantowana, powinien zgłosić chorobę do kasy chorych w ciągu 48 godzin. Jeśli spełnia warunki stażowe w Belgii, otrzyma zasiłek chorobowy.

Od 15. dnia choroby w przypadku pracowników fizycznych i od 31. dnia choroby w przypadku pracowników umysłowych nie przysługuje już płaca gwarantowana. Od tego momentu pracownik otrzymuje zasiłek chorobowy wypłacany przez kasę chorych. Wypłata płacy gwarantowanej i zasiłku chorobowego kształtuje się następująco w zależności od statusu pracowniczego:

Pracownicy fizyczni		Pracownicy umysłowi	
od 1.–7. dnia choroby	100% płacy (płaci pracodawca)	od 1.–30. dnia choroby	100% płacy (płaci pracodawca)
od 8.–14. dnia choroby	85,88% płacy (płaci pracodawca)	od 31. dnia choroby	Zasiłek z kasy chorych 60% płacy
od 15.–30. dnia choroby	Zasiłek chorobowy z kasy chorych 60% płacy + dodatek od pracodawcy 25,88% płacy		
od 31. dnia choroby	Zasiłek z kasy chorych 60% płacy		

POLSKI PRODUCENT

RUSZTOWANIA

NA RYNKU EUROPEJSKIM

SPRZEDAŻ I WYNAJEM RUSZTOWANIA
Montaż – Demontaż – Transport

VENTE ET LOCATION D'ECHAFAUDAGES
Montage – Demontage – Transport

**WYCENA
GRATIS!**



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

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

173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785

Pracownicy umysłowi zatrudnieni na krócej niż 3 miesiące otrzymują płacę gwarantowaną i zasiłek chorobowy na podobnych zasadach jak pracownicy fizyczni, chyba że branżowe lub zakładowe układy zbiorowe pracy przewidują inaczej.

Uwaga: O chorobie należy powiadomić kasę chorych samemu – najlepiej jak najszybciej, jednak najpóźniej w 14. dniu choroby.

Pracownicy agencji pracy tymczasowej (interim), którzy w dniu choroby mają staż pracy w agencji krótszy niż 1 miesiąc powinni powiadomić kasę chorych w ciągu 48 godzin.

Pracownicy mający staż pracy przez agencję dłuższy niż 1 miesiąc, również powinni powiadomić kasę chorych w ciągu 48 godzin ale mają również prawo do płacy gwarantowanej do końca kontraktu interim. Jeśli po zakończeniu kontraktu choroba nadal trwa, wówczas zasiłek wypłaca kasa chorych.

KONTROLA LEKARSKA I OKRES DYSPOZYCYJNOŚCI PRACOWNIKA DO KONTROLI LEKARSKIEJ

Pracodawca ma prawo wysłać do pracownika lekarza kontrolnego w celu potwierdzenia niezdolności do pracy. Jeśli lekarz nie zostanie chorego w domu, zostawi informację o wizycie i swoje dane kontaktowe. Należy więc trzy razy dziennie sprawdzać skrzynkę pocztową i zadbać o to, by widniało na niej nasze imię i nazwisko. Trzeba wtedy **jak najszybciej** skontaktować się z lekarzem kontrolnym i umówić się na wizytę. W przeciwnym razie można stracić prawo do wynagrodzenia za okres od chwili wizyty lekarza do czasu zgłoszenia się do niego lub też całkowicie utracić prawo do płacy gwarantowanej.

Często w regulaminie pracy zawarte są informacje, w których godzinach w ciągu dnia chory pracownik powinien przebywać w domu w celu poddania się kontroli lekarskiej. **Nieobecność nieusprawiedliwiona** oznacza uchylanie się od kontroli i może spowodować utratę płacy gwarantowanej. **Okres dyspozycyjności nie może przekroczyć 4 godzin w ciągu dnia między 7.00 a 21.00.** Nieobecność spowodowana pobytem w szpitalu, na badaniach lub np. w aptece w celu zakupu niezbędnych leków jest usprawiedliwiona i nie może być powodem utraty płacy gwarantowanej.

ZAKAZ WYKONYWANIA INNEJ PRACY W TRAKCIE CHOROBY

Pracownik przebywający na zwolnieniu lekarskim jest zobowiązany do powstrzymania się od wykonywania pracy z wyjątkiem sytuacji, gdy jest zatrudniony również u innego pracodawcy i wykaże, że był zdolny do

tej pracy (u innego pracodawcy). Okres zwolnienia lekarskiego to okres rekonwalescencji w celu odzyskania zdrowia i zdolności do wykonywania pracy. Pracownik jest zobowiązany do jego optymalnego wykorzystania. Zabronione jest też wykonywanie ciężkich prac na terenie własnego domu.

NAWRÓT CHOROBY

Jeśli w ciągu 14 dni od powrotu do pracy pracownik ponownie zachoruje na tę samą chorobę, nie ma prawa do pełnego okresu płacy gwarantowanej.

Przykład: Pracownik fizyczny chorował 10 dni. Pracował 5 dni i ponownie zachorował na tę samą chorobę. Ma prawo do płacy gwarantowanej za 4 dni. Jeśli jego choroba trwa dłużej, wypłatę świadczenia chorobowego przejmuje kasa chorych.

Jeśli w ciągu 14 dni od powrotu do pracy pracownik zachoruje na inną chorobę, na nowo ma prawo do płacy gwarantowanej wypłacanej przez pracodawcę (maks. 14 dni w przypadku pracownika fizycznego i maks. 30 dni w przypadku pracownika umysłowego).

ZWOLNIENIE PRACOWNIKA Z PRACY PODCZAS CHOROBY

Prawo pracy w Belgii przewiduje, pod pewnymi warunkami, możliwość rozwiązania stosunku pracy z pracownikiem podczas zwolnienia lekarskiego. Pracodawca musi dobrze uargumentować zwolnienie i albo wypłacić pracownikowi płacę za przysługujący mu okres wypowiedzenia, albo zlecić przepracowanie okresu wypowiedzenia, jednak dopiero po powrocie pracownika do zdrowia. Choroba nie może być przyczyną rozwiązania stosunku pracy przez pracodawcę. Tylko w przypadku stałej niezdolności do pracy z powodu stanu zdrowia pracownika obie strony mogą rozwiązać umowę o pracę z przyczyn medycznych.

PRAWO DO ZASIŁKU CHOROBOWEGO A STAŻ PRACY W BELGII

Prawo do zasiłku chorobowego regulują przepisy o ubezpieczeniu zdrowotnym. Problemem obcokrajowców w Belgii jest to, iż nie zawsze od momentu podjęcia pracy przysługują im wszystkie prawa socjalne. Tak jest w przypadku zasiłku chorobowego. Aby uzyskać prawo do tego rodzaju świadczeń w chwili niezdolności do pracy z powodu choroby, wypadku lub ciąży, trzeba wykazać, że przepracowało się w Belgii min. 12 miesięcy oraz wykazać 180 dni przepracowanych (lub równoznacznych z przepracowanymi) w pełnym wymiarze czasu pracy w ciągu czterech ostatnich kwartałów (min. 12 miesięcy) bezpośrednio poprzedzających kwartał, w którym rozpoczął się okres chorobowy. Osoby pracujące w niepełnym wymiarze godzin mogą wykazać 800 godzin w ciągu ostatnich 12 miesięcy poprzedzających kwartał, w którym rozpoczął się okres chorobowy. Okres ten może być przedłużony do 36 miesięcy pod warunkiem, że w każdym roku zostały odprowadzone wystarczające składki na poczet zabezpieczenia społecznego w Belgii.

Osoby, które w Belgii nie przepracowały jeszcze 12 miesięcy oraz 180 dni na etacie w pełnym wymiarze lub 800 godzin na etacie w niepełnym wymiarze, mogą przedłożyć w kasie chorych formularz S1/E104 z innego kraju europejskiego, jeśli bezpośrednio przed podjęciem pracy w Belgii miały ubezpieczenie zdrowotne w innym kraju europejskim, np. w Polsce. Bezpośrednio przed rozpoczęciem okresu chorobowego lub urlopu macierzyńskiego trzeba pozostawać w stosunku pracy lub ewentualnie przebywać już na płatnym zwolnieniu lekarskim albo na zasiłku dla bezrobotnych.



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



SPRZEDAŻ I MONTAŻ
STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ

PRZEŁOM W TERMOIZOLACJI
OD WEWNĄTRZ!


Chassis Andre

AERO-THERM

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

*Kochane Dzieci!
Z okazji
Międzynarodowego Dnia Dziecka
życzymy Wam, żebyście zawsze miały
dużo powodów do radości i uśmiechu,
aby nigdy nie brakowało Wam
energii do zabawy i dziecięcej radości życia,
a każdy dzień przynosił
coś wspaniałego i zaskakującego!
Ekipa Chassis Andre*

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

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



WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR NA BELGIĘ

rue Reimond Stijns 96/1
1080 Molenbeek Saint-Jean

☎ +32 2 324 82 92
☎ +32 477 88 53 04

✉ info@chassisandre.eu
www.chassisandre.eu



**JESTEŚ W GAZETCE
JESTEŚ WIDOCZNY!**

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

Żona chwali się mężowi:

- Dwóch młodzieńców ustąpiło mi dzisiaj miejsca w tramwaju.
- I co? Zmieściłaś się?



Co to jest: czterdzieści żabek i jedna ropucha?
Teściowa wiesz firanki.



- Dzień dobry, dzwonię z Magnitogorska. Chciałbym kupić u was książkę pod tytułem: „Jak nie interpretować wszystkiego dosłownie?”
- Niestety, obecnie nie ma menedżera sprzedaży. Będzie za godzinę. Pan zostawi swoje namiary, to się z panem skontaktujemy.
- 53 ° 22 , szerokości geograficznej północnej i 59 ° 1' długości geograficznej wschodniej.



Marek K. zdobył biegun północny i południowy.

Przeszedł pieszo Europę i przepłynął kajakiem Wisłę.

Teraz zamierza w rok przejechać rowerem Australię.

Marek kategorię odrzuca sugestie, że te wyprawy w świat związane są z tym, że w domu - razem z nim i żoną – mieszka jego teściowa.



Jak nazywa się ulubiona kawa potwora z Loch Ness?
Nesscafe!



Rzeczywiście tato.. Dziadek miał rację nie powinienem chodzić do nocnych lokali, bo zobaczę coś niewłaściwego..

- A co tam zobaczyłeś?
- Dziadka tato, dziadka..



- Dzień dobry. Czy to Państwo organizują konkurs jasnowidzów?

- Tak, ale zapisy zaczynamy dopiero w przyszłym tygodniu.
- Nie chcę zostać źle zrozumiany, ale przyszedłem odebrać pierwszą nagrodę.



Czym się różni Polska reprezentacja od szturmowców ze Star Wars?

Polska reprezentacja czasami trafia.



Środek nocy. Gliniarz zatrzymuje samochód:

- Wie pan, jakimi zakosami jedzie pański samochód?
- Panie władzo, przepraszam. Wypiłem pół litra...
- To jeszcze nie powód, żeby dawać żonie prowadzić!



Rosjanie praktykują obecnie dwie metody na otrzeźwienie.

Pierwszy to stary, wypróbowany sposób, czyli sok z kiszonych ogórków lub kapusty.

Drugi, zupełnie nowy, to sprawdzenie aktualnego kursu euro i dolara.



Na rozprawie sędzia pyta oskarżonego:

- Dlaczego uciekł pan z więzienia?
- Bo, chciałem się ożenić!
- Ma pan dziwne poczucie wolności.



Dwie blondynki piszą do siebie sms-y:

- Wiesz, jaka mysz ma dwie nogi?
- WTF?! Nie wiem!
- Myszka miki! A wiesz, jaka kaczką ma dwie nogi?
- Kaczor donald?
- Każda, debilko!



Ona i on siedzą blisko siebie na kanapie.

- Chcę panu zwrócić uwagę, że za godzinę wróci mój mąż.
- Przecież nie robię nic niestosownego.
- No właśnie, a czas leci...



Rok 3000.

Siedzą trzy krokodyle.

Jeden mówi:

- Pamiętajcie jak byliśmy zieloni?

Drugi:

- A jak umieliśmy pływać?

Trzeci:

- Dostyc wspomnień! Idziemy zbierać miód!

Kumulacja w TOTKU. Dziennikarz stoi pod budką LOTTO i robi wywiady. Podjeżdża facetem trabantem, dziennikarz podchodzi i pyta:

- Co zrobiłby pan z wygraną?
- kupiłbym mieszkanie, poloneza...
- a co z resztą?
- resztę wpłaciłbym na konto

Po chwili przyjeżdża polonez.

- a co pan zrobiłby z wygraną?
- kupiłbym jakiś dom, zmienił poloneza na mercedesa.
- A reszta?
- reszta do banku.

Przyjeżdża kolejny klient mercedesem. dziennikarz ponawia pytanie.

- Sflaciłbym ZUS, skarbówkę.
- a co z resztą?
- reszta będzie musiała poczekać.



Zapytano blondynkę, czy wie kiedy rodzą się dzieci?

Nie wiedziała, więc wyjaśniono jej, że to bardzo proste – w dziewiątym miesiącu.

Blond dziewczę rozradowane opowiedziało zagadkę przyjacielom:

- Wiecie kiedy rodzą się dzieci? To proste! We wrześniu!



Zomowcy pobili studenta, który na ulicy rozrzucał ulotki.

Po jakimś czasie zauważyli, że kartki były puste.

- Dlaczego pan rozrzucał puste kartki? - pytają.
- Ludzie i tak wiedzą, co ma być na nich napisane.



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



JETTE

Rue Léopold 1, 402
1090 Jette

Tel: 02 426 74 24

Tel: 0488 25 59 40

Mail: jette@omnitec.be

FOREST

Chée de Neerstalle, 83
1190 Forest

Tel: 02 219 53 34

Tel: 0486 63 12 13

Mail: forest@omnitec.be

SCHAERBEEK

Chée de Louvain, 675
1030 Schaerbeek

Tel: 02 726 15 11

Tel: 0489 45 36 84

Mail: 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

SAINT-GILLES

Chée de Forest, 83
1060 Saint-Gilles

Tel: 02 538 62 14

Mail: saint-gilles@omnitec.be

Umieszczanie ogłoszeń drobnych w „Gazetce” jest bezpłatne.

UWAGA! Przyjmujemy wyłącznie ogłoszenia przesyłane mailem na adres info@gazetka.be lub SMS-em pod numer 0472 31 44 65.

Można je również zamieścić (ze zdjęciem) na naszym portalu 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 nowe ogłoszenia!

■ Sprzedam

- Sprzedam opony zimowe wraz z felgami Alu continental VW Passat 215/55R17HXL, proszę dzwonić. T.+32 474 937 053
- Aparat bardzo mało używany - maksymalnie do 300 zdjęć zrobionych. Do kompletu dodaję futerał, kartę pamięci, nakładkę przeciwrefleksom, cena 600€. T. 0492 897 654

Do sprzedania firma przeprowadzkowa z dobrą bazą klientów, działająca od 14 lat. W firmie są dwie nowe windy oraz samochód ciężarowy.
Nie przegap swojej szansy!
T. 0496 911 142

- Sprzedam różne polskie książki w świetnym stanie, po symbolicznej cenie. Zainteresowanych proszę o kontakt. T. 0498 189 444

■ Praca: szukam

- Pilnie poszukuję pracy w opiece osób starszych, posiadam doświadczenie oraz znajomość języka. T. 0475 412 346
- Szukam pracy na terenie Brukseli. Jestem studentką pedagogiki resocjalizacyjnej i profilaktyki społecznej. Biegłe rozmawiam po angielsku. Posiadam prawo jazdy kat.B.

Obecnie uczę się języka francuskiego.
T. 0496 900 105

- Poszukuję pracy jako kierowca z prawem jazdy kat. B. Mogę pracować w dzień jak i w nocy, posiadam swój samochód osobowy. Mogę jeździć po całej Europie. T. 0495 354 022

- Szukam pracy na kontrakt belgijski, pracowity, sumienny, uczciwy, niepijący, niepalący. Posiadam prawo jazdy kat B. T. 518 039 431

- Chłopak chętny do pracy na terenie Brukseli. Doświadczenie ogólnobudowlane. Fachowcem nie jestem ale roboty się nie boję. Kontakt e-mail bogdanwons7@gmail.com. Proszę pisać, odezwę się od razu.

- Szukam pracy na terenie Belgii (Walonia) z zakwaterowaniem. Kiedyś 9 lat mieszkalem w Brukseli (znam j. francuski). Pracowałem w branży remontowo/wykończeniowej; później wyjeżdżałem na kontrakty jako szef ekipy/tłumacz i jednocześnie pracownik. posiadam: prawo jazdy kat.: B,C,E oraz uprawnienia na wózki widłowe (I WJO) i ładowarki teleskopowe do 7.5 m (Manitou). Ostatnio przez 5 lat byłem kierowcą TIR-a po UE. Jestem obecnie w Polsce (Konin); proszę o oferty, rozważę każdą propozycję. Może

być praca u rolnika jako kierowca maszyn rolniczych, gdyż pochodzę ze wsi i praca w gospodarstwie nie jest dla mnie obca.
Grzegorz T. +48 889 957 202,
e-mail: baszek2@wp.pl

■ Oddam

- Mam szafę (vitrynę) drzwi u góry ze szkła na dole z drzewa, wys. 2m, szer. – 1m 10cm. Vitryna jest w całości. Jest w bardzo dobrym stanie, 3lata. GRATIS. T. 0484 612 669, T. 015 206 998
- Oddam mebel-kredens, drewniany, składa się z 2 części, jest w doskonałym stanie, szer. 50 cm, dł 160, wys.ok 180. Chętnie prześlę zdjęcia. T. 0483 395 297

■ Mieszkanie: wynajmę

- Z końcem lipca zwalniam studio ok. 40m2 na Saint-Gilles, koszt 620€+40€ (charge)+prąd i gaz, kontakt po 18.00. T. 0475 256 016
- Parterowe studio w dzielnicy Forest okolic placu Albert, 1 pomieszczenie z kuchnią i łazienką 550€ + 2 miesiące gwarancji + 200€ opłaty za energię. T. 0472 787 462

Kompservis.com

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

DELL HP f KOMPSERVIS

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

11h30-19h00

SERVICE
GSM 02 720 72 07

SERWIS
NAPRAWY I SPRZEDAŻY
(codziennie od 2003 roku)

SMARTPHONY
SERWIS APPLE
TABLETY

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

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

Romuald Mowiński

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

zestawiaj mnie

GSM
0497.41.82.23
(WhatsApp, Viber)

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

One Shot
DEZYNFEKCJA 20 LAT DOŚWIADCZENIA

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

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

ZWALCZANIE SZKODNIKÓW

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

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

TORO SCAFF

RUSZTOWANIA

**SPRZEDAŻ – WYNAJEM
MONTAŻ – DEMONTAŻ**

www.toro-scaff.be

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

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

toroscaff@hotmail.com

Avenue Voltaire 181/1
1030 Bruxelles

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 tvn3 tvn7 tvn TYP 1 TYP 2 Discovery

tel. 0496 94 33 83 | 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

📷 [sk_cleaning_](https://www.instagram.com/sk_cleaning_)

BE 0750.980.433

10 KM BRUSSELS

2 SEPTEMBER 2023

POLISH TRAIL RUN

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

Passion & Rénovation

LOCATION et service NACELLE

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

Idealny do prac: podcinanie i wycinka drzew

- naprawy rynien, malowanie fasad • naprawy i mycie dachów, rozbiórka kominów, tubage • montaż reklamy i oświetleń

wysokość robocza
16m, 20m, 24m

e-mail: zwierzpol@op.pl Tel. 0497 93 65 64 Marcin

■ Oferuję salon, pokój, kuchnia, balkon i łazienka. 750€, 2 miesiące gwarancji + opłaty. T. 0476 781 007

■ Szukam spokojnej i pracującej osoby na oddzielny pokój, dzielnica Saint Josse Ten Noode blisko metra Madou i Botanique. Tanio, 1 miesiąc gwarancji. Proszę dzwonić po godz. 20. T. 0032 465 573 472

■ Laeken: superbe flat de 24m2 situé à l'entresol. Séjour avec cuisine semi-équipée (frigo, taques électriques), 1 chambre et une salle de douche avec Wc. 500€ sans charges. Rue Meyers Hennau 32 1020 Bruxelles. T. 0495 188 139. Visites le vendredi à parti de 19h.

■ Wynajmę pokój spokojnej kobiecie, oddzielne wejście, cena 450€ ze wszystkim, bez gwarancji i bez meldunku, rue Frédéric Mohrfeld, Jette. T. 0495 364 022 Artur

■ Mieszkanie: szukam

■ Szukam pilnie pokoju w Gent, może być wspólna kuchnia i łazienka. T. 0473 506 796

■ Praca: zatrudnię

Aktualne ogłoszenia biur pracy
znajdziesz na naszej stronie
www.gazetka.be

■ Poszukuję pani z biegłą znajomością języka - technicznego - francuskiego - budowlanego z kontaktami w którymś z krajów francuskojęzycznych do pomocy w pozyskiwaniu zleceń budowlanych et remontowych od klientów indywidualnych. Rozliczenia pomiędzy moją firmą a osobą kontaktową do ustalenia od sumy globalnej z wartości za dane zlecenie.

Osoby zainteresowane zapraszam do kontaktu. T. 0048 792 590 067

■ Dla naszego klienta z Belgii / Wielsbeke poszukujemy wykwalifikowanych, doświadczonych kandydatów na stanowisko: hydraulik. Obowiązki: montaż urządzeń sanitarnych, montaż instalacji wodnych i ciepłych, utrzymanie, konserwacja i naprawa systemów sanitarnych, grzewczych i klimatyzacyjnych. Wymagania:

przynajmniej 2 lata doświadczenia na wyżej wymienionym stanowisku, doświadczenie na projektach mieszkaniowych, nie wymagamy znajomości języka angielskiego! (mile widziana), znajomości rysunku

technicznego, prawo jazdy i samochód (może być jeden na dwie osoby) warunek konieczny. Oferujemy: stabilne zatrudnienie w polskiej firmie, pomoc przy załatwianiu niezbędnych formalności, wynagrodzenie 13,5 € netto (do ręki), mieszkanie opłacane przez pracodawcę, pomoc polskiego koordynatora przez cały okres zatrudnienia. CV proszę wysłać pod wskazany adres e-mail: cyprian@intemporis.net, tel: 789 359 816

■ Mechanik samochodów ciężarowych – Belgia. Wymagania: doświadczenie i samodzielność na danym stanowisku, działalność gospodarcza A1 lub chęć jej założenia, komunikatywny język angielski lub niemiecki, mile widziane prawo jazdy i własny samochód. Oferujemy: zawsze terminową wypłatę wynagrodzenia, pomoc przy zakwaterowaniu, pomoc w dopełnieniu wszelkich formalności związanych z wyjazdem. T. +48 780 156 330

■ Kafelkarz łazienkowy – Belgia. Wymagania: doświadczenie, działalność gospodarcza A1 lub chęć jej założenia, komunikatywny język angielski, mile widziane prawo jazdy i własny samochód. Oferujemy: zawsze terminową wypłatę wynagrodzenia, pomoc przy zakwaterowaniu, pomoc w dopełnieniu wszelkich formalności związanych z wyjazdem. T. +48 780 156 330

■ Oferujemy pracę dla murarza w Belgii. Ilość godzin pracy dziennie: 8-10. Wymagania: minimum 2 lata doświadczenia w pracach ciesielsko-zbrojarskich samochod i czynne prawo jazdy. Oferujemy: legalne zatrudnienie w stabilnej firmie w oparciu o umowę polską, stawka 13,5 € do 14€ na godzinę, bezpłatne zakwaterowanie, pomoc polskiego koordynatora. Komunikatywny język angielski lub francuski. T. +48 451 194 534

■ Agencja Pośrednictwa Pracy NEXT s.c. poszukuje dla jednego z klientów w Belgii zmotywowanych kandydatów do pracy jako: posadzkarz. Firma zajmuje się wykonywaniem posadzek różnego typu (półsuche z mikrokreta, przemysłowe, itp.). Praca polega na kompleksowym wykonywaniu posadzek. Wymagania: doświadczenie w w/w pracach, komunikatywna znajomość jęz. angielskiego, umiejętność pracy w zespole. Oferujemy: bardzo atrakcyjne wynagrodzenie – 17,16 – 20,00 EUR/h brutto, w pełni legalne zatrudnienie na podstawie belgijskiej umowy o pracę, dodatek wakacyjny (zgodnie z przepisami obowiązującymi

w Belgii - 15.38 % rocznych zarobków brutto), premię roczną (w wysokości 8.33 % rocznych zarobków brutto), dodatek rodzinny, zorganizowanie wszelkich formalności związanych z zatrudnieniem, częściowy zwrot kosztów przejazdu do Belgii, zakwaterowanie w pokoju jednoosobowym – płatne 90 EUR/tydzień, pracę na dłuższy okres czasu. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV w języku angielskim na adres: info@nextagency.eu

Prosimy o zamieszczenie następującej klauzuli: Niniejszym wyrażam dobrowolnie zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w moim CV przez NEXT s.c. do potrzeb realizacji przyszłych procesów rekrutacyjnych (zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych). Wyrażam także zgodę na udostępnianie moich danych osobowych potencjalnym pracodawcom w kraju i za granicą do celów związanych z procesami rekrutacji. Rozumiem, że mogę żądać dostępu do moich danych osobowych, żądać ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, a także przenoszenia danych. KRAZ 18051

■ Nieruchomości

■ Działka 4800m, pod Warszawą, do zabudowy, może być podzielona na dwie działki, doskonałe położenie. T. 0472 430 044

■ 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 rozbiorczy 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-tki, chętna na spacer. Do miłego zobaczenia? T. 0466 113 690

■ Poznam uczciwą panią, cel stała przyjaźń, jestem po 60-tce. T. 0486 645 867

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.

28m³

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

LIFT SERVICE

7/7 dni

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

10m³

⇒ PRZEPROWADZKI
⇒ PRZEWÓZ MEBLI,
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH
⇒ WYWÓZ GRUZU

WINDA

CENY DOSTĘPNE

Kontakt
0485 93 47 21 Antoni

22m³

LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT

Lift, przeprowadzki osób prywatnych, biur, wywóz gruzu, przewóz materiałów budowlanych itd. Transport rzeczy - 30m³ 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!

Doroste Dzieci Alkoholików / Doroste Dzieci Dysfunkcji są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy wyrosli w otoczeniu gdzie miały miejsce uzależnienia lub dysfunkcja. Nie pozwól żeby Twój rodzinny nałóg lub dysfunkcja kierowały Twoim życiem.
Grupa Genesis, tel. 0491 32 14 73, e-mail: genesisbrukseladdadd@hotmail.com

Intergrupa AA „ARDENY” w Belgii

informuje że uruchomiliśmy stacjonarne spotkania Anonimowych Alkoholików.
ZAPRASZAMY na bezpłatne spotkania dla tych, którzy chcą zerwać z nałogiem lub osób które chcą wiedzieć czy problem uzależnienia ich dotyczy. Spotykamy się po to, żeby rozwiązać problem z nadużywaniem alkoholu. Mamy sprawdzone rozwiązanie poparte świadectwem milionów ludzi. W ten sposób Anonimowi Alkoholicy walczą z uzależnieniem. Aby uzyskać pomoc w AA wystarczy, że skontaktujesz się z kimś z nas.
Możesz to zrobić korzystając z infolinii na terenie Belgii: +32 488 080 063
Możesz również przyjść na mityng który odbywa się w Brukseli:
GRUPA ODNOWA 2006: poniedziałek godz 20.00, Schaerbeek 1030, rue d'Anethan 19
GRUPA QUO VADIS: wtorek godz. 20.00, Bruxelles 1000, rue Le Corrége 19
GRUPA JAK TO DZIAŁA: piątek godz. 20.00 Saint Gilles 1060, rue Emile Feron 153

Informacje na stronie internetowej: www.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
(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

POLSKI KOŚCIÓŁ EWANGELICZNY

Avenue Huart Hamoir 143, 1030 Bruxelles
tel: 0497 75 82 22
e-mail: churchofgodbe@gmail.com
www.polskikosciol.be

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

Europejski numer alarmowy: 112
Policja: 101
Child Focus: 116 000
Centre de prévention suicide: 0800 32 123
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

JUMPER Przewozy krajowe i międzynarodowe



BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA

Odbiór pasażerów i przesyłek ze wskazanego adresu i dowóz pod ustalony adres

www.jumper-bus.pl

z Polski
sobota, niedziela, środa
☎ +48 602-664-771
☎ +48 85 747-00-01

z Belgii z Holandii z Niemiec
poniedziałek, wtorek, piątek, niedziela
☎ +32 485-466-625

Krzysztof Skowroński

Bruksela/Antwerpia-Białystok/Brańsk
Przewóz materiałów budowlanych

Mercedes Sprinter
KLIMATYZACJA • TV • DVD

**PRZEWÓZ OSÓB
BELGIA - POLSKA**

Białek Podlaski i Ciechanowiec

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

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



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.

	Walonia / Bruksela	Flandria
Ferie karnawałowe:	20.02 – 3.03.2023	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

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 i 16 miejsc
FAKTURY VAT

TRANSPORT AUT NA LAWECIE

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 TIEM**

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.

MIREK PRZEWÓZ OSÓB

WOROBIEJ Polska Belgia

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

wyjazdy z Polski:
środa, sobota, niedziela

wyjazdy z Belgii:
poniedziałek, wtorek, piątek

Mirek

MANIEK EXPRESOWE PRZEJAZDY

BELGIA-NIEMCY-HOLANDIA



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

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

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

POLSKA NIEMCY HOLANDIA BELGIA

KAROL PRZEWÓZ OSÓB



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

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

Jarosław Pochodin Międzynarodowy Przewóz Osób



Wyjazdy z Białegostoku: piątek, sobota

+48 603 199 420

Wyjazdy z Brukseli: sobota, niedziela

+32 495 478 987

TRANSPORT AUT NA LAWECIE Jarosław Pochodin

WYJAZDY Z POLSKI WYJAZDY Z BELGII

środa, piątek
sobota, niedziela
tel. 508 530 452
888 743 616

czwartek, piątek, niedziela
poniedziałek, wtorek, środa
tel. 0489 764 566

Białystok
Bielsk Podlaski
Brańsk

Przewóz osób MARIUSZ

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja
DVD
w standardzie

BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY

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

Przewóz osób i przesyłek Bruksela-Białystok

Grzegorz Baworski



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

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



klimatyzacja i DVD

Marcin Białystok - Podlasie

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

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

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



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



ZWIREK

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

RADEK PRZEWÓZ OSÓB
BIĄŁYSTOK I OKOLICE

wyjeżdżamy w każdy dzień tygodnia

wyjazdy z Polski wyjazdy z Belgii
 T. +48 882 144 879 T. 0485 022 558

Mariusz Boratyński

PRZEWOZY PASAŻERSKIE

WYJAZD Z POLSKI
 WTOREK, ŚRODA

WYJAZD Z BELGII
 CZWARTEK, PIĄTEK

+48 519 820 450 +32 498 061 599

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

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 Belgia-Holandia-Niemcy

Mercedes SPRINTER



Autoholowanie

Krzysztof DĄBROWSKI

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

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

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

Przewóz osób i bagażu **Polska - Belgia**
 Belgia - +32 489 330 700
 Polska - Mazury - Elk 509 503 788
BOGDAN
 Wyjazdy z Elku: wtorek wieczór 22:00
 Wyjazdy z Brukseli: czwartek 18:00
 gg: 6951461
 e-mail: bogdan77@wp.pl
 www.bus-do-belgii.eu

PRZEWÓZ OSÓB
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

Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK

**Wojtek i Łukasz
 Borowik**



MERCEDES SPRINTER
 VIDEO + KLIMATYZACJA

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

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

Do Państwa usług od 1993 roku

TANI KOMFORT

Przewóz osób i paczek



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

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

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

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

Leszek Łapy

LECHU-TRANS

Belgia - Holandia - Niemcy

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



Wyjazd z Polski
Środa-Czwartek

Wyjazd z Belgii
Piątek-Sobota

Oferujemy:

- przewóz osób
- przewóz materiałów budowlanych, okien, mebli, itp.
- przeprowadzki
- transport lawetą do 3 aut
- transport maszyn rolniczych

POLSKA - BELGIA



Marek Sadowski



DVD
klimatyzacja

Odbiór z domu - podwóz pod wskazany adres

wyjazdy z Polski
WTOREK, ŚRODA
tel. 608 264 049

wyjazdy z Belgii
**CZWARTEK godz. 19.00,
PIĄTEK, SOBOTA**
tel. 0484 122 163

Elk i Warmia/Mazury →

Postój: Hotel des Monnaies, sobota 18.00-19.00

Zbigniew Stańczuk

Wyjazdy z Polski
piątek rano
Tel/fax: (087) 620 14 83
Kom: 0 603 190 615

Wyjazdy z Belgii
sobota 19.00
Niemcy: 0049 178 364 1241
Belgia: 0 478 985 415 gsm

Przewóz osób, paczek i towarów



DVD • klimatyzacja

ŁUKASZ KAMIŃSKI

Wyjazdy z Polski
WTOREK, ŚRODA
tel.: 511 046 193

Wyjazdy z Belgii
CZWARTEK, PIĄTEK
tel.: 0494 90 72 45

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

EKSPRES Bus

Sokołów Podl. Bus



W OKRESIE WAKACYJNYM:

- wyjazdy z Polski:
PIĄTEK i SOBOTA
- wyjazdy z Brukseli:
SOBOTA i NIEDZIELA

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

Dodatkowe informacje
www.ekspresbus.com.pl
Sławomir Horowicz

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

PRZEWÓZ OSÓB

Karol

BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY



Wyjazdy z Polski
wtorek, sobota,
niedziela, poniedziałek
tel. (0-85) 716 13 31
gsm: 0693 338 859

Wyjazdy z Belgii
czwartek, środa,
niedziela, poniedziałek
gsm: 0495 333 404

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

REDY

Grzegorz Malinowski



www.redy.pl
gudi7@wp.pl

Wyjazdy z Brukseli w niedziele
tel. 0494 130 732

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

Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski

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

TWOJA REKLAMA TUTAJ?

Skontaktuj się z nami:

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

✉ info@gazetka.be
gagorowskaedyta@gmail.com

GAZETKA

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



BOIS WATTEAU ANDERLECHT

Rue Verheyden 18 – 28
1070 Anderlecht

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

e-mail: info@watteau.be

poniedziałek – piątek: 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

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

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 m²
- ↘ 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

Watteau
SINCE 1903
NORDIC



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Szukasz pracy w
dienstencheques?
Oferujemy atrakcyjne stawki!*

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

*dla osób posiadających własnych klientów

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

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



Już teraz bony
żywnościowe
o wartości 8 €



Dziękamy
na rynku
belgijskim
od 1992 r.

DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

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

Autoryzowany instalator I.S.I.B.



Okna: ALU, PVC, drewno

- systemy przeciwsłoneczne
- rolety, żaluzje, moskitiery

Krótkie terminy dotrzymane

Montaż wykonany przez właściciela firmy

PORTES RÉSISTANTES AUX EFFRACTIONS

- Portes sur mesure
- Appartement, rue, cave
- Portes blindées et coupe-feu G-Block
- Portes de garage

Installateur agréé I.S.I.B.

Châssis: ALU, PVC, bois

- stores extérieurs Screen
- volets monoblocs ou mini-caisson

Respect des délais

Des professionnels à votre service

Kontakt w jęz. polskim / Contact en français

☎ 0477 20 30 50

✉ irek@skynet.be

☎ 02 428 56 05

✉ info@europortes.be

www.europortes.be

