

NR 225 PAŹDZIERNIK 2023  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA



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

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

Witamina  
słońca

Czas ważnych  
wyborów

Pokolenie Z  
obraz młodej Polski



- 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](mailto:info@bricomatkelly.be)

ADRES

Chaussée de Louvain 700

1030 Schaerbeek

# MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY BULLETIN MENSUEL GRATUIT

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

 : [www.gazetka.be](http://www.gazetka.be)  
 : [info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## REDAKCJA / LA RÉDACTION:

**Isabelle Fijałkowski**  
Tel: 0476 92 08 19  
**Beata Pokorska**  
[info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

H. Szofłysik, S. Maj, E. Wolna-Olczak,  
S. Znyk, A. Albingier, A. Strzałka

## Współpraca graficzna

**Collaboration graphique:**  
M. Klimek/Studio Corner

## REKLAMA / PUBLICITÉ:

I.Fijałkowski (fr., pl., ang., nl.)  
Tel: **0476 920 819**  
E. Gągorowska (pl., fr., ros.)  
Tel: **0474 877 150** pon. – sob. (9h – 19h)

## Ogłoszenia drobne (bezpłatne)

**Petites annonces (gratuites)**  
Tel. **0472 31 44 65** (wyłącznie sms'y – seulement sms)  
e-mail: [info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## PRENUMERATA

Możliwa jest roczna prenumerata 10 numerów Gazetki (wyłącznie na terenie Belgii).  
Prosimy o wpłacenie 30 EUR na nasze konto:  
**IBAN: BE66 0688 9793 0643, BIC: GKCCBEBB**  
(PWB asbl, 262A Bd Général Wahis, 1030 Bruxelles)  
Na przelewie należy podać dokładne dane:  
nazwisko, imię i adres.

## ABONNEMENT

Pour s'abonner à Gazetka et le recevoir tous les mois par la poste (uniquement en Belgique), pendant un an (10 numéros), il suffit de verser la somme de 30 EUR sur notre compte:  
**IBAN: BE66 0688 9793 0643, BIC: GKCCBEBB**  
(PWB asbl, 262A Bd Général Wahis, 1030 Bruxelles).  
En indiquant lisiblement sur le formulaire de virement: son noms, prénom, et adresse.

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

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



Gazetka.be

## SPIS TREŚCI

- 4 Brèves
- 6 Wiadomości
- 8 Pokolenie Z: jak wygląda młoda Polska
- 10 Czas ważnych wyborów
- 12 Wybory 2023 – głosowanie w Belgii
- 14 Nikola Tesla – zapomniany geniusz
- 18 Minimalizm cyfrowy
- 24 Wróżki to poważna sprawa!
- 26 Pairi Daiza – najlepsze zoo w Europie
- 28 Babska solidarność
- 32 Słodka Francja winem płynąca
- 34 Kalendarz imprez
- 36 Les Hautes Fagnes – torfowy dach Belgii
- 43 3 zdrowe nawyki
- 44 IX Kongres Kobiet Bruksela
- 46 Witamina słońca
- 48 Samotność w tłumie
- 56 Rewaloryzacja alimentów
- 58 Prawo w Polsce
- 60 ACV – rozliczenia
- 62 Humor
- 70 Przewóz osób i przesyłek



Polacy ciągle postrzegają inflację jako główny problem w kraju (53%), ale coraz bardziej zaczynają zwracać uwagę na problemy opieki zdrowotnej (45%). W dalszej kolejności wymieniane są korupcja i skandale finansowe lub polityczne (28%) oraz konflikty zbrojne (27%). Tak wynika z raportu Ipsos. 66% Polaków negatywnie ocenia bieg spraw w kraju; 39% badanych twierdzi, że ich sytuacja materialna pogorszyła się w ostatnich miesiącach.

•••

Według danych Eurostatu Polacy jeżdżą najstarszymi samochodami w Unii Europejskiej. Aż 41,3% aut w Polsce ma więcej niż 20 lat, a 37,1% od 10 do 20 lat. Natomiast niespełna 5% to samochody mające maksymalnie dwuletnie. Oprócz Polaków najstarszymi samochodami jeżdżą Estończycy (33,2% aut powyżej 20 lat) oraz Finowie (29,1% aut powyżej 20 lat). Natomiast najmniej samochodów, które mają ponad 20 lat, jest w Luksemburgu (5,2%), Danii (5,3%) oraz Holandii (7%).

Ponadto Polska jest liderem w liczbie zarejestrowanych aut w UE, gdyż na 1000 mieszkańców przypada 687 samochodów. Na drugim miejscu uplasował się Luksemburg z liczbą 681, a na trzecim Włochy – 675 pojazdów. Najmniej samochodów na 1000 osób przypada w Rumunii (400), na Łotwie (404) oraz w Bułgarii (414).

•••

Od 1 września Paryż stał się pierwszą europejską stolicą, która wycofała

wszystkie e-hulajnogi przeznaczone do wypożyczania. Miasto od co najmniej pięciu lat mierzyło się z problemem niebezpiecznych incydentów z udziałem tych jednoślądów. Użytkownicy nie mogli być karani mandatami, bo nikt nie wprowadził odpowiednich przepisów dotyczących tego rodzaju pojazdów. 15 000 hulajnóg przeznaczonych do wypożyczania zostało przetransportowanych do innych francuskich miast.

•••

W pierwszych sześciu miesiącach 2023 r. belgijskie obywatelstwo uzyskały 943 osoby pochodzące z Polski. Liczba ta wzrasta: w 2021 r. belgijski paszport dostało jedynie około 1000 Polaków, a w 2022 r. już ponad 1,7 tys.

W pierwszej połowie tego roku belgijskie obywatelstwo uzyskało w sumie 28,9 tys. osób. To oznacza, że „nowych Belgów” przybywa w 2023 r. w tempie około 2,8 tys. miesięcznie.

•••

Niedawne badanie wykazało, że około 1 na 3 (32%) mieszkańców Brukseli nie czuje się bezpiecznie na drogach miasta, a wielu z nich twierdzi, że dzieje się tak z powodu pojazdów elektrycznych.

Bruksela znalazła się na 11. miejscu wśród miast, w których mieszkańcy nie czują się bezpiecznie na drogach – wynika z Urban Road Safety Index 2023 (URSI). Zbadano trendy w zakresie mobilności i poczucie bezpieczeństwa drogowego w 25 europejskich miastach.

6 na 10 mieszkańców Brukseli (60%) odradza mieszkanie w stolicy, mając na

uwadze bezpieczeństwo na drogach. Jednak w porównaniu z innymi miastami europejskimi Bruksela nie radzi sobie najgorzej. W stolicy Turcji, Stambule, aż 73% osób stwierdziło, że nie czuje się bezpiecznie w ruchu ulicznym. Ludzie skarżą się także we włoskich miastach: w Mediolanie (45%) czy Rzymie (42%). Natomiast w Oslo i Tallinie aż 87% osób czuje się bezpiecznie na drogach miasta.

•••

Przeciętny francuskojęzyczny Belg (w wieku od 18 do 64 lat) ogląda codziennie przez 5 godzin i 37 minut wszelkiego rodzaju materiały wideo.

Materiały te obejmują programy telewizyjne na żywo lub nagrane, bezpłatne i płatne platformy z usługą wideo na życzenie, filmy w sieciach społecznościowych, YouTube, pobrane treści, płyty DVD i filmy w kinach.

Na podium znajduje się telewizja – jej oglądanie pochłania Belgom 197 minut dziennie, co odpowiada za 58% czasu poświęcanego na oglądanie materiałów wideo. Według badania płeć, grupa społeczna i wiek są czynnikami determinującymi konsumpcję. Na przykład mężczyźni oglądają więcej filmów w internecie niż kobiety. Choć młodzi w wieku 18–24 lat oglądają więcej filmów (w sieciach społecznościowych i internecie) na swoich smartfonach, to na telewizję nadal przypada 39% czasu spędzanego przez nich przed ekranem (2 godziny i 20 minut dziennie).

REKLAMA

**KINE MASAŻYSTA** (CONVENTIONNÉ)  
TOMASZ ŻIRALDO

**ZABIEGI PRZECIWBÓLOWE**

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

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

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



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

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

**SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW OSOBOWYCH**

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




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



# SKLEP BUDOWLANY

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



**ODWIEDŹ NASZ NOWY  
SHOWROOM**



**CHAPE**  
MIESZANKA  
250kg CEMENTU NA M<sup>3</sup>  
**53€**  
HTVA/TONNE



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

**f BIGMAT HAREN @BIGMATHAREN**

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

## REFERENDUM 2023

15 października równoległe z wyborami parlamentarnymi odbędzie się też referendum. Co to oznacza w praktyce? Jakie zasady dotyczą samego referendum? Kiedy jest ono wiążące?

W dzień wyborów w lokalu wyborczym komisja razem z kartą do głosowania najprawdopodobniej wyda nam kartę z czterema pytaniami referendalnymi.

Referendum jest formą głosowania o charakterze powszechnym, i mogą w nim wziąć udział wszyscy obywatele uprawnieni do głosowania.

Nie oznacza to jednak, że udział w nim jest obowiązkowy. Można np. wziąć udział jedynie w wyborach i odmówić oddania głosu w referendum.

### Konflikt – embargo na ukraińskie zboże

Komisja Europejska zdecydowała 15 września br., że nie będzie przedłużenia embarga na ukraińskie zboże w pięciu krajach Unii Europejskiej. Zakaz ten miał chronić rynki Polski, Węgier, Słowacji, Rumunii i Bułgarii.

Import ukraińskiego zboża, w tym pszenicy i kukurydzy, na terytorium pięciu państw został zablokowany na mocy porozumienia osiągniętego z Brukselą na początku tego roku. Dozwolony był jedynie tranzyt, celem przetransportowania towarów na rynki finalnego przeznaczenia.

Środek ten został wprowadzony w celu ochrony rolników w tych pięciu krajach przed napływem tanich produktów, które mogłyby zaburzyć rynek wewnętrzny.

Polska, Węgry i Słowacja zapowiedziały, że wprowadzą własne zakazy importu ukraińskiego zboża w wyniku decyzji Komisji Europejskiej o zniesieniu restrykcji.

Dodatkowo Warszawa i Budapeszt rozszerzyły listę produktów objętych zakazem – Polska nałożyła embargo na ukraińską mąkę i paszę, a Węgry postanowiły o blokadzie dla 25 różnych produktów, w tym mięsa.

Ukraina złożyła skargę do Światowej Organizacji Handlu (WTO) na Polskę, Węgry i Słowację w związku z przedłużeniem przez te kraje embarga na ukraińskie produkty rolne. Komisja Europejska będzie je reprezentować przed Światową Organizacją Handlu

### Kiedy referendum uznaje się za ważne?

Założenia, jakie muszą zostać spełnione, aby referendum okazało się wiążące, wynikają wprost z Konstytucji. Art. 125 w punkcie 3 informuje, że „jeżeli w referendum ogólnokrajowym wzięła udział więcej niż połowa uprawnionych do głosowania, wynik referendum jest wiążący”. W przypadku tej formy demokracji frekwencja liczona jest na podstawie liczby ważnych kart do głosowania, które trafiły do urn.

Głosowanie w referendum odbywa się za pomocą postawienia znaku „X” w kratce obok jednej z dostępnych odpowiedzi na pytanie, jakie znajdziemy na karcie.

### Kampania i cisza referendalna

Zgodnie z przepisami, podobnie jak w przypadku wyborów parlamentarnych, kampania referendalna rozpoczyna się z dniem ogłoszenia uchwały Sejmu o zarządzeniu referendum i kończy się 24 godziny przed wyznaczonym terminem głosowania. W tym roku więc tzw. cisza referendalna pokryje się z ciszą wyborczą i rozpocznie się w piątek, 13 października, o godz. 24.00 i będzie trwała do zamknięcia lokali wyborczych w niedzielę.

O ważności referendum, po jego zakończeniu, orzeknie Sąd Najwyższy w terminie do 60 dni po wyborach.

Polityka handlowa jest kompetencją wyłączną UE. To UE, a nie państwa członkowskie uchwala prawo w dziedzinie handlu i zawiera międzynarodowe umowy handlowe.

### Polska – afera wizowa

Pod koniec sierpnia odwołany został ze stanowiska i stracił miejsce na listach wyborczych PiS wiceszef MSZ Piotr Wawrzyk. Afera wizowa dotyczy sprowadzania do Polski imigrantów. Istnieje podejrzenie, że wizy umożliwiające wjazd do strefy Schengen miały być przedmiotem nielegalnego handlu. Polityk miał wymuszać na polskich dyplomatach wydawanie wiz wskazanym przez niego imigrantom. Do konsulatów trafiały listy z dziesiątkami i setkami nazwisk. Dzięki temu doszło do powstania nielegalnego kanału przerzutu imigrantów z Azji i Afryki przez Europę do Stanów Zjednoczonych.

Zdymisjonowano również dyrektora biura prawnego MSZ Jakuba Osajdę, sam resort wypowiedział też wszystkie umowy na outsourcing wizowy podpisane od 2011 r. oraz zarządził audyt m.in. w placówkach konsularnych. Już siedem osób usłyszało zarzuty w tej sprawie. Wobec trzech osób zastosowano tymczasowe aresztowanie.

Prokuratura krajowa prowadzi śledztwo wraz z Centralnym Biurem Antykorupcyjnym. Dotyczy ono nieprawidłowości przy składaniu wniosków o wydanie kilkuset wiz w ciągu półtora roku.

Nieprawidłowości, które badają służby, dotyczą placówek dyplomatycznych Polski w: Hongkongu, Tajwanie, Indiach, Arabii Saudyjskiej, Singapurze, na Filipinach, w Katarze oraz Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

Komisja Europejska domaga się od polskiego rządu, by ujawnił kulisy skandalu z wizami za łapówki i podjął natychmiastowe działania w celu ochrony strefy Schengen. KE wyznaczyła Polsce termin do 3 października na ustosunkowanie się do kwestii, które Bruksela zawarła w 11 pytaniach do polskiego rządu.

Polskie MSZ twierdzi, że w okresie objętym śledztwem, czyli przez półtora roku, Polska wydała łącznie ponad 500 tys. wiz do pracy, z czego prawie 80 proc. stanowili obywatele Ukrainy i Białorusi. Zdaniem polskiego rządu wiz krótkoterminowych Schengen, w celu wykonywania pracy, wydano w tym okresie 767.

Polska należy do unijnych liderów wydających zezwolenia na pobyt. Pierwsze miejsce we Wspólnocie zajmujemy od 2016 r. Rekordowy był rok 2021 – wydano wówczas 967 tys. zezwoleń. W 2022 r. było to 700 tys. Najwięcej dot. obywateli Białorusi i Ukrainy (78 proc.), w pozostałej części najliczniejszą grupę stanowili Turcy, Hindusi, Gruzini i Rosjanie.

Nie wiadomo, ile z tych osób rzeczywiście przebywa w Polsce, podjęło zatrudnienie. Polskie dokumenty mogły im posłużyć do przedostania się do innych krajów Europy Zachodniej. Na koniec 2022 r. w ZUS było ubezpieczonych nieco ponad 1 mln cudzoziemców, z tego 746 tys. to Ukraińcy, których przed wojną było w naszym kraju nawet 3 mln.

Informacje o zapisach do spisu wyborców i obwodach głosowania w Belgii znajdują się na stronie 12.

## 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

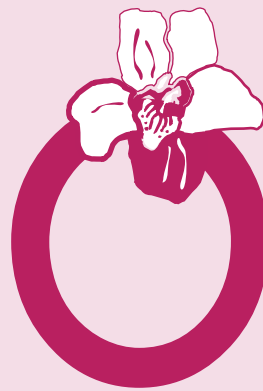
Avenue de Jette 218  
1090 Jette  
Gsm: 0492 976 805  
pon.–pt.: 9.00–17.00

## 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](mailto:orchidea.ts@gmail.com)

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

Manager: Isabelle Fijalkowski, tel. 0476 920 819

Współczesna historia Polski zaczyna się po II wojnie światowej – od pokolenia *baby boomers*, urodzonego w latach wojny lub powojennych do połowy lat sześćdziesiątych XX w., wskutek powojennego wyżu demograficznego. Po nich przyszło pokolenie X, czyli urodzeni w drugiej połowie lat sześćdziesiątych i w latach siedemdziesiątych. Następni w kolejce byli „milenialsi”, czyli pokolenie Y – urodzeni w latach osiemdziesiątych, z lekkim przeciągnięciem na dekadę kolejną.

A potem pokolenie Z – wnuki *baby boomersów*, dzieci „iksów”, rzadziej „igreków”. Pokolenie, które łamie społeczne standardy, a ich podejście do życia jest wielce nieoczywiste. Urodzeni między 1995 a 2010 r., młodzi dorośli, nastolatki wchodzący w dorosłość, dzieci, które powoli stają się przyszłością Polski. Media straszą nas ich podejściem do pracy, do religii, do wolności, ich technologicznym opętaniem i na wprost wirtualną egzystencją... Jednak – czy naprawdę trzeba się ich bać?



# Pokolenie Z: jak wygląda młoda Polska

## DZIECI INTERNETU I NOWYCH TECHNOLOGII

Pokolenie Z – inaczej zoomersi, „zetki”, postmilenialsi, generacja Z, gen Z, iGen (*internet generation*), pokolenie C (od angielskiego *connect, communicate, change*) to młode Polki i Polacy, którzy nie pamiętają czasów sprzed wejścia naszego kraju do Unii Europejskiej ani wybuchającego kapitalizmu w latach dziewięćdziesiątych XX w., a już tym bardziej nie rozumieją z sentymentem opowiadanych historii z PRL-u.

To pokolenie, które urodziło się w czasach, gdy każdy dążył do dobrobytu. Jednocześnie ich okres dorastania przypadł na światowy kryzys gospodarczy, czas załamania rynku pracy, galopującej inflacji, a także pandemii i wojny w Europie. To pokolenie, które nie pamięta telefonów stacjonarnych i telewizorów z dwoma kanałami. Ci młodzi dorastali z telefonem w rękę, wśród rozwijających się możliwości globalnej komunikacji, z social mediami zastępującymi bezpośrednie kontakty.

W związku z tym, że ich dzieciństwo i okres dorastania tak różni się od dotychczasowych schematów, większość starszych uważa, że „ci nowi” są zupełnie odrealnieni, trudno się z nimi porozumieć, są roszczeniowi, leniwi... Tymczasem jeśli spojrzymy na nich nieco łaskawszym okiem, próbując zrozumieć rzeczywistość, w której przyszło im się odnaleźć, okaże się, że wcale nie wypadają tak źle, a często wręcz przeciwnie – wydają się rozsądniejsi niż poprzedzające ich generacje.

## INDYWIDUALIZM, STABILIZACJA I ASERTYWNOŚĆ

Uogólniając, charakterystyczne cechy tego pokolenia – prócz zamiłowania do wirtualnego świata i korzystania z technologicznych zdobyczy nauki – to pragmatyzm, trzeźwa analiza, kreatywność. „Zetki” są ambitne, ale nie dążą do kariery za wszelką



cenę, ważne jest dla nich poczucie bezpieczeństwa i stabilizacja. Często późno wyfruwają z rodzinnego gniazda – ze względów finansowych i właśnie pragmatycznych. Młodzi ci są dobrze wykształceni, znają swoją wartość, nie wstydzą się swojego indywidualizmu czy twórczych pasji. Co ważne, nie wstydzą się mówić „nie” – zazwyczaj są zdecydowani, konkretni, prawdziwi w wyrażaniu siebie i dbaniu o swoje granice. Nie noszą tyłu masek, co ich rodzice czy dziadkowie – być może to internet, dając im pozorne poczucie fikcyjności, sprawił, że w codzienności nie starają się za wszelką cenę być kimś innym, niż są.

Niestety, częściej też niż osoby ze starszych pokoleń mają problemy psychiczne, nie radzą sobie z codziennością, z podstawowymi czynnościami, obowiązkami, z koncentracją – i to nie są pokoleniowe wady, ale efekt zachłyśnięcia się wirtualnym światem, życiem, w którym często jest za mało miejsca na sen, zdrowe odżywianie czy dobre relacje.

Na co dzień pokolenie Z znacząco różni się od niewiele starszych mileniów – nie tylko w racjonalnym podejściu do codzienności, ale także na przykład w preferencjach konsumenckich. Zdecydowanie wolą autentyzm, wysokie standardy, innowacyjne rozwiązania w praktyce, z których hurtowo korzystają każdego dnia. Wolą oszczędzać niż imprezować, wolą „siedzieć” w social mediach niż upijać się w dyskotekach. Nie lubią ryzyka, często mają kompleksy i problemy natury emocjonalnej, a spokój i klarowne sytuacje są dla nich ważniejsze niż poszukiwanie nowych wrażeń i doświadczeń.



## DROGA DO PRACY...

Gdy „zetki” idą do pracy, pracodawcy mogą spodziewać się konieczności przewartościowania dotychczasowych standardów. Przede wszystkim mają wysokie wymagania – często nawet w pierwszej pracy, bez doświadczenia, dopiero co po studiach oczekują wysokich zarobków i szybkich awansów. Mają też jednak zazwyczaj bufor finansowy, mieszkaniowy – w chwili gdy muszą przejść na wyłącznie własne utrzymanie, te wygórowane oczekiwania dość szybko ustępują w obliczu konieczności zarabiania na chleb.

Młodzi z tego pokolenia uznawani są również na rynku pracy za nielojalnych – często zmieniają pracę, nieraz odchodzą z dnia na dzień; rezygnują nawet po kilku dniach z banalnych powodów i nie zważają na to, że na przykład poświęcili wiele czasu na wieloetapową rekrutację.

Dla „zetek” równie ważny jest czas dla siebie, na własny rozwój. Mają świadomość, że praca nie powinna być całym życiem i często manifestują ten pogląd. W pracy spodziewają się dobrej atmosfery, szacunku, ale też elastyczności – ważna jest dla nich praca zdalna, dopasowana do indywidualnych potrzeb grafik. Nie zawsze też dobrze dogadują się ze starszymi kolegami, którym trudno jest zrozumieć tak odmienne podejście do zatrudnienia i zarabiania.

## DROGA Z KOŚCIOŁA...

„Zetki” niechętnie chodzą do kościoła. I to nie dlatego, że są na bakier z religią, nie potrzebują życia duchowego czy oparcia w metafizyce. Przedstawiciele tego pokolenia drażni raczej dwulicowość instytucji i wszelkie niekonsekwencje, które pojawiają się w połączeniu państwa świeckiego z religijnym. Większość „zetek” byłaby za całkowitym odseparowaniem jednego od drugiego. Jednakże ci, którzy są nadal wierni nie tyle naukom biblijnym, co wytycznym kościelnym, często odznaczają się zatwardziałym konserwatyzmem, który potrafi przerazić: skrajne poglądy stają się – całkiem niedemokratycznie i zupełnie na serio – wizytówką wcale niemałej grupy młodych Polaków.

Co ciekawe, młodzi Polacy nie lubią się angażować w politykę – demonstrując swoje poglądy, rzadko kiedy podpinają je pod konkretny ruch polityczny czy społeczny. Zazwyczaj są tolerancyjni, szanują prawa każdego człowieka, dążą do demokratycznych idei – jednak częściej będą o nich nieoficjalnie mówić w wirtualnym świecie niż podejmować konkretne decyzje w otaczającej ich rzeczywistości. „Zetki” uczestniczą w wyborach, bo nauczono je dobrze wypełniać swoje obywatelskie obowiązki – niekoniecznie z potrzeby serca.

## ALFA NA HORYZONCIE

Młodzi ludzie, którzy dopiero wkraczają w dorosłość, z reguły charakteryzują się niepewnością – którą często przykrywają swoim nie zawsze racjonalnym wyobrażeniem o świecie, czasem arogancją, czasem zaciętrzewieniem we własnych poglądach. I chociaż zwykliśmy mówić, że mają o wiele łatwiej niż starsi, że mieli zawsze wszystko podane na tacy, że rodzice ich rozpieszczali, że w głowach im się od dobrobytu poprzewracało – wcale nie jest to prawdziwy obraz dzisiejszej młodzieży, młodych dorosłych.

Ci młodzi, prowadząc życie na wpół wirtualne, na wpół zaplanowane od pierwszych chwil przez opiekunów, mają również ogromne obciążenia psychiczne, z których niełatwo sobie zdać sprawę, jeśli dorastało się w „starych” realiach. Przede wszystkim potrzebna jest ogromna doza empatii, aby młodych nie oceniać, nie tłamsić, ale wspierać w ich dorosłych decyzjach – zawodowych, poglądowych, społecznych czy partnerskich.

Taka wyrozumiałość na pewno się przyda, a może nawet jest koniecznością, bo na horyzoncie pojawia się już pokolenia Alfa, które jako pierwsze będzie w pełni scyfryzowane i zglobalizowane, a jednocześnie przyjdzie mu dorastać w dobie jeszcze większej niepewności – gospodarczej, klimatycznej, politycznej. Czym różnić się będzie od *baby boomersów*, „iksów”, „igreków”, „zetek”? Czas pokaże...

Ewelina Wolna-Olczak

# CZAS WAŻNYCH WYBORÓW

15 października decyzją prezydenta RP odbędą się wybory do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej oraz – dodatkowo – ogólnokrajowe referendum. Głosowania przeprowadzone zostaną w tych samych lokalach wyborczych, karty będzie można wrzucać do tej samej urny, poprawność przeprowadzenia wyborów i referendum będą nadzorowały te same komisje wyborcze.

Każdy wyborca będzie mógł pobrać w lokalu wyborczym trzy karty do głosowania – do Sejmu, do Senatu oraz kartę referendalną. Nie jest obowiązkiem pobranie wszystkich trzech kart – można wziąć tylko jedną, dwie lub trzy. Rezygnacja z udziału w którymś procesie zostanie odnotowana w dokumentacji przez komisję obwodową.

## MEGAFONY I BILLBOARDY

Kampania wyborcza ruszyła pełną parą już we wrześniu. Przez intensywne tygodnie czekały i na nas coraz to bardziej nachalne potyczki polityczne, które odbywały się nie tylko na ekranach telewizorów, smartfonów, w radiodbiornikach, ale i w przestrzeni miejskiej i wiejskiej. Zewsząd wyrastały i nadal wyrastają szacowne głowy kandydatów – przed kościołem, przy szkole, przy marketach, na przystankach, obok zaoranego pola rzepaku czy kukurydzy... Do tego mało eleganckie pyskówki, podczas których człowiek, zamiast precyzować swoje wybory, wpada w coraz większą konsternację, bo tylko utwierdza się w przekonaniu, że jednak wszystkim z butów wystaje słoma...

Bitwy na programy wyborcze, obietnice z kosmosu, personalne szkalowanie konkurentów z opozycji, publiczne wyciąganie brudów... Pierwszy wybór Polaka – to czy w ogóle w takiej rzeczywistości politycznej warto iść do urn. Dylemat jest rzeczywisty i wcale nie dotyczy marginalnej części społeczeństwa. Jednak większość, pamiętając, że o demokrację i głos wyborczy trzeba było w tej części Europy długo walczyć, uszanuje to swoje obywatelskie prawo i zdecyduje się wziąć – może nie przyszłość w swoje ręce, ale przynajmniej dołożyć swoją cegiełkę w tym narodowym... Właśnie, nie dążeniu do lepszej Polski, ale w sporze o władzę – gdy już się otrząśnie tę populistyczną mowę ze wszystkich ozdobników, jasno będzie widać, że o dzierżenie berła w tej walce chodzi.

## MNIEJSZE ZŁO

W końcu jednak polskie społeczeństwo, zapewne w większości, stanie przed urną 15 października i... trzeba będzie zdecydować. To nie są łatwe wybory – jak co cztery lata, większość obywateli zapewne jest przekonana, że trzeba wybrać między mniejszym a większym złem. Głosujących prosto z serca i z wiarą w programy wyborcze chyba nie będzie zbyt wielu. Większość pójdzie w konkretnym celu – odsunąć aktualną partię od władzy bądź utwierdzić ją w rządach na kolejną kadencję. Wśród galopującej degradacji demokratycznych haseł i wolnych sądów, w sytuacji hiperinflacji, katastrofalnego stanu służby zdrowia, nieposzanowania odmiennej bądź słabszej jednostki – kobiety, dziecka, migranta, LGBTQ+, wszechobecnej ingerencji władz kościelnych, ułomnego programu nauczania na każdym poziomie, niewystarczającej dbałości o środowisko naturalne itd. – trzeba będzie podjąć decyzję co do przyszłości Polski. W tych wyborach chodzi o kierunek rozwoju i każdy, kto ma prawo decydować o przyszłej Polsce, powinien z tego prawa skorzystać. Nawet jeśli musi wybrać jedynie mniejsze zło, a nie swoją idealną wizję Polski.

## REFERENDUM OGÓLNOKRAJOWE

Wybory do Sejmu i Senatu wyborami, ale... dorzucenie w tym samym dniu referendum jest dość nietypowym posunięciem politycznym. Oczywiście dzięki takiemu

zabiegowi wzrosną statystyki, a w referendum przecież głównie chodzi o frekwencję, bo bez wystarczającej liczby głosów zostaje ono unieważnione. Samo referendum jest jednak zaskakujące ze względu na konstrukcję pytań. Punktują one przede wszystkim program opozycji, ale ułożono je w taki sposób, by wywoływały silne, skrajne emocje. Każde z nich wymusza podświadomą odpowiedź „nie”, jeszcze zanim w pełni zrozumie się sens pytania. Władza, która jest autorem tych haseł, zobowiązuje swoich wyborców do czterech „nie”, przy jednoczesnym poparciu ich partii na karcie do Sejmu i Senatu. Czy można jednak nie odpowiedzieć „nie”, uchronić się przed „tak” i dać wyraz swojej niezgodzie na taką zmanipulowaną formułę referendum? Jedynym sposobem jest niepobranie karty do referendum, co będzie jednoznaczne z nieuczestniczeniem w nim. Można oddać pustą kartę, ale wówczas frekwencja referendum zostanie zawyżona.

## GŁOSOWANIE ZA GRANICĄ

Wyborcy przebywający za granicą będą mogli oddać głos w wyborach i referendum w obwodach głosowania również 15 października 2023 r. Ze względu na podwójne głosowanie liczba zagranicznych punktów wyborczych zostanie zwiększona w porównaniu z latami poprzednimi. Polacy za granicą mają również możliwość zgłoszenia się do spisu wyborców w danym obwodzie za pomocą elektronicznej platformy e-Wybory. Termin zgłoszenia będzie obowiązywał od dnia ujawnienia informacji o utworzeniu obwodów zagranicznych (25 września 2023 r.) do pięciu dni przed wyborami (10 października 2023 r.).

Ewelina Wolna-Olczak



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



**STRASZLIWIE  
UDANEGO  
HALLOWEEN !**



## 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

### Woluwe-Duc

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



# WYBORY DO SEJMU I SENATU ORAZ REFERENDUM W BELGII

Ambasada  
Rzeczypospolitej Polskiej  
w Brukseli  
Wydział Konsularny

Prezydent RP zarządził **na 15 października 2023 r.** wybory do Sejmu RP i do Senatu RP. Zgodnie z uchwałą Sejmu RP, w tym samym terminie odbędzie się referendum ogólnokrajowe. Zarówno wybory jak i referendum będą odbywały się w godzinach **7.00-21.00**. Głosowanie za granicą będzie odbywało się osobiście.

Na terenie okręgu konsularnego Wydziału Konsularnego Ambasady RP w Brukseli zostało utworzonych 11 obwodów do głosowania:

- **Obwód 23. BRUKSELA I Rue de Francs 28, 1040 Bruxelles** – Lokal w Wydziale Konsularnym Ambasady RP w Brukseli.
- **Obwód 24. BRUKSELA II Avenue des Gaulois 29, 1040 Bruxelles** – Lokal w dawnej siedzibie Ambasady RP w Brukseli.
- **Obwód 25. BRUKSELA III Avenue de Cortenbergh 16, 1000 Bruxelles** – Lokal w siedzibie Stałego Przedstawicielstwa RP przy UE i Ambasady RP w Brukseli. **Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.**
- **Obwód 26. BRUKSELA IV Avenue de l'Horizon 18, 1150 Bruxelles** – Lokal w dawnej siedzibie Wydziału Promocji Handlu i Inwestycji Ambasady RP w Brukseli. Dogodny dojazd komunikacją miejską.
- **Obwód 27. BRUKSELA V Rue Jourdan 80, 1060 Bruxelles** – Lokal w siedzibie Polskiej Wspólnoty Katolickiej w Brukseli. Dogodny dojazd metrem, tramwajem oraz autobusem.
- **Obwód 28. BRUKSELA VI Avenue de Tervueren 48, 1040 Bruxelles** – Lokal w siedzibie Domu Polskie Wschodniej w Brukseli. Dogodny dojazd metrem, tramwajem oraz autobusem.
- **Obwód 29. BRUKSELA VII Rue de la Floraison 35, 1070 Bruxelles** – Lokal w Polskiej Parafii Prawosławnej na Anderlechcie. Dostosowany dla osób przemieszczających się prywatnymi pojazdami - dostępność dużego bezpłatnego parkingu przy budynku.
- **Obwód 30. ANTWERPIA I Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen** – Lokal w siedzibie Szkoły Polskiej im. Gen. St Maczka w Antwerpii.
- **Obwód 31. ANTWERPIA II Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen** – Lokal (drugi) na kampusie Szkoły Polskiej im. Gen. St Maczka w Antwerpii.
- **Obwód 32. GANDAWA Kortrijksesteenweg 500, 9000 Gent** – Duży, przestronny lokal, dogodny dla osób poruszających się komunikacją publiczną (blisko usytuowana stacja kolejowa). **Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.**
- **Obwód 33. LEUVEN Jules Vandembemplantaan 12C, 3001 Leuven** – Lokal na parterze. **Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.**

JEŻELI CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ W GŁOSOWANIU  
MUSISZ ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPISU WYBORCÓW  
SPORZĄDZANEGO PRZEZ KONSULA.

## TERMIN

Do spisu wyborców można dopisać się **do 10 października 2023 r. włącznie.**

## JAKICH DOKUMENTÓW POTRZEBUJESZ?

Warunkiem zapisania się do spisu wyborców jest posiadanie w dniu wyborów **ważnego polskiego paszportu lub dowodu osobistego.**

## JAK ZAPISAĆ SIĘ NA WYBORY?

- **najprościej i najwygodniej – przez stronę e-Wybory:**  
<https://ewybory.msz.gov.pl/>
- **Bez logowania i tworzenia konta. Wystarczy, że uzupełnisz swoje dane!**

albo

- **pobierz wniosek ze strony Ambasady RP w Brukseli, podpisz go własnoręcznie i wyślij:**
  - skan wniosku e-mailem na adres:  
[bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl](mailto:bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl)
  - albo oryginał wniosku pocztą na adres: Wydział Konsularny Ambasady RP w Brukseli - Rue des Francs 28, 1040 Bruksela

albo

- **złóż wniosek osobiście w Wydziale Konsularnym Ambasady RP w Brukseli w godzinach 09:00-13:00 i 14:00-16:00 w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki oraz w godzinach 13:00-18:00 we środy.**

**Zarejestruj się na wybory bez wychodzenia z domu na:**  
[www.ewybory.msz.gov.pl](http://www.ewybory.msz.gov.pl) ! System sam podpowie, w której komisji najszybciej oddasz głos, sprawdzi czy Twoje dane osobowe są poprawnie wpisane i pozwoli wydrukować potwierdzenie zgłoszenia. **Na wybory nie zapiszesz się telefonicznie!**

**Masz dodatkowe pytania dotyczące procedury? Napisz do nas:**  
[bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl](mailto:bruksela.amb.wybory@msz.gov.pl)



**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.**



# Nikola Tesla

## Zapomniany geniusz

Współcześnie nazwa Tesla jest znana chyba przede wszystkim miłośnikom motoryzacji, a to oczywiście za sprawą samochodu. Silnik Nikoli Tesli stał się inspiracją dla firm samochodowych, które wyposażają swe auta w silnik elektryczny. Także Tesla wynalazł zdalne sterowanie. Ale tak naprawdę wynalazki Nikoli Tesli cały czas są obecne w naszym życiu. Ten serbski inżynier dokonał kilku przełomów technologicznych oraz był autorem blisko 300 patentów, co czyni go największym wynalazcą przełomu XIX i XX w.

W tym roku obchodziliśmy 80. rocznicę śmierci tego geniusza, który zmarł 7 stycznia 1943 r. w Nowym Jorku. W Stanach Zjednoczonych żył i pracował przez wiele lat, jednak pochodził z niewielkiego kraju w sercu Europy.

### NIECODZIENNA POSTAĆ

Nikola Tesla przyszedł na świat 10 lipca 1856 r. we wsi Smiljan, która wtedy leżała na terenie monarchii habsburskiej; dziś wieś znajduje się w Chorwacji. Zawsze uważał się za Serba – był bardzo przywiązany do języka i kultury serbskiej. Moment jego narodzin był szczególnie, przypadł bowiem na czas szalejącej burzy, co, jak się okazało, naznaczyło całe życie Tesli: pioruny i prąd towarzyszyły mu nieustannie.

Nikola był synem prawosławnego księdza Milutina Tesli i jego niepiśmiennej żony Georginy (zwanej Dziuką) Mandić. Matka Nikoli Tesli miała jednak fenomenalną pamięć i z głowy recytowała swoim dzieciom dziesiątki wierszy. To po niej Nikola odziedziczył doskonałą pamięć, co pozwalało mu w zadziwiająco szybki sposób przyswajać wiedzę. Ojciec chciał, by syn, tak jak on, także został księdzem. Natomiast nauczyciel zauważył w swoim uczniu talent i za jego sprawą losy Nikoli potoczyły się inaczej. Tesla zaczął studia na politechnice w Grazu – dzięki kolejnemu stypendium, bo pochodził z dość biednej rodziny.

Był zadziwiającym uczniem. Potrafił się uczyć przez 20 godzin, zapominając o jedzeniu i odpoczynku, a w czasie jednego roku akademickiego zaliczył cztery semestry. Najbardziej interesowała go matematyka i nauki przyrodnicze. Władał biegle wieloma językami: niemieckim, francuskim, angielskim, włoskim, czeskim. W trakcie studiów nękały go kłopoty

finansowe, więc próbował hazardu i grał na pieniądze w bilard. Zawsze wygrywał, gdyż jego ścisły umysł i wizje pomagały mu obliczyć kąty nachylenia i siłę uderzenia kul.

### PRĄD PRZEMIENNY

W centrum zainteresowań Tesli był od zawsze prąd przemienny. Już od wczesnej młodości budował maszyny oparte właśnie na tego rodzaju prądzie. W Budapeszcie – gdzie pracował w urzędzie telegraficznym – zbudował silnik napędzany prądem zmiennym. Jego sprzedaż była tak wysoka, że zyski pozwoliły młodemu Tesli na wyjazd do Paryża, gdzie pracował w przedsiębiorstwie wykorzystującym w praktyce wynalazki Edisona.

Jego talent szybko dostrzeżono i Tesla znalazł się w Stanach Zjednoczonych, gdzie zatrudnił się u samego Edisona. Został jednak przez niego potraktowany niehonorowo. Edison nie wypłacił Tesli należnego honorarium – w wysokości 50 tys. dolarów – za podniesienie wydajności jego elektrowni o 50 proc., a w dodatku wyrzucił go z pracy. Tesla przez pewien czas pracował nawet przy kopaniu rowów, by zarobić na życie. Ale wciąż tworzył nowe wynalazki.

To właśnie Nikola Tesla opracował sposób generowania i przesyłania prądu zmiennego. A trzeba wiedzieć, że w tamtym czasie stawiano raczej na urządzenia oparte na prądzie stałym (tak robił Edison). Tesla jest także autorem pierwszej elektrowni prądu zmiennego. Wymyślił linię przesyłową, która zaopatrywała w prąd świetlówki na wszystkich stacjach kolejowych Western Union. Oświetlił również pawilony pierwszej amerykańskiej wystawy światowej. Iskrzące się światłem sale były czymś niespotykanym w czasach, gdy podstawę

oświetlenia stanowiły świece i lampy naftowe. Nawet jego największy wróg – Edison – w końcu przeszedł na prąd zmienny, gdyż prąd stały w elektrowni Edisona docierał tylko na odległość 1,5 km. Nie dawał jednak łatwo za wygraną, oczerniając Teslę i starając się wmówić ludziom, że korzystanie z prądu zmiennego jest niebezpieczne. Aby pognać rywala, Edison dopuszczał się nawet tego, że na oczach publiczności uśmiercał prądem zmiennym zwierzęta.

### WIZJONER I WYNALAZCA

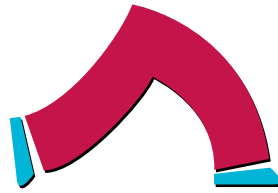
W zasadzie całe życie Nikoli Tesli to wymyślanie i ulepszanie. Potrafił rozwiązywać trudne problemy technologiczne oraz poprawiać już istniejące urządzenia. Ma na swoim koncie 125 wynalazków; głównie były to urządzenia elektryczne, bo od zawsze pasjonowały go zagadnienia związane z piorunami i prądem. Silnik indukcyjny Tesli ma dziś zastosowanie w bardzo wielu urządzeniach codziennego użytku, takich jak odkurzacze, suszarki do włosów, windy czy elektronarzędzia. To jemu zawdzięczamy wynalezienie baterii słonecznej i dynamo rowerowego.

Kolejny przełomowy wynalazek to turbina wodna, w której prąd generowany był w wyniku przepływu wody w rzekach. Pierwsza tego typu elektrownia wodna została zbudowana na wodospadzie Niagara i sam Tesla nadzorował w niej prace nad przesyłem energii. Dziś 16 proc. energii elektrycznej pochodzi właśnie z elektrowni wodnych, które wykorzystują turbinę wodną.

Wynalazki Tesli wymieniać można długo – to prądnica prądu przemiennego, autotransformator, turbina talerzowa. Był wizjonerem –

# simplyhelping

titres-services



15,05  
€/h\*

## OD 14 LAT NASZEJ DZIAŁALNOŚCI:

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

## A gdyby tak zmienić biuro?

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

### Biuro:

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

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

### Kontakt:

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

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

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

potrafił wyobrazić sobie działanie urządzeń, zanim je zbudował. Dzięki niemu mamy obecnie wiele urządzeń zdalnie sterowanych. Przy pomocy pilota radiowego sterował maszynami pływającymi, latającymi i kroczącymi. Prototyp łodzi-zabawki miał silnik i oświetlenie sterowane falami radiowymi. Na podstawie tych wynalazków powstał pierwszy na świecie mobilny robot. Sam Tesla był przekonany, że jego wynalazek będzie zaczątkiem robotyzacji, czyli pozwoli ludziom na ulgę w pracy. Na bazie tego wynalazku powstała później torpeda, a współcześnie – drony.

## KTO WYNALAZŁ RADIO?

Czy dwóch naukowców może wpaść praktycznie jednocześnie na ten sam pomysł i dokonać takiego samego odkrycia? Czasami tak się zdarza. I tak właśnie było w przypadku Nikoli Tesli i Guglielmo Marconiego – obaj uważali, że wynaleźli radio. Początkowo pierwszeństwo przy opracowaniu wynalazku przyznano włoskiemu badaczowi, który złożył swój patent na dwa dni przez Nikołą Teslę. Marconi otrzymał nawet za swój wkład w rozwój telegrafii bezprzewodowej Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki. Jednak Tesla przekonywał, że to jemu należy się palma pierwszeństwa i latami wiodł o to proces. Koszty z tym związane były tak wielkie, że Tesla zbankrutował. Doszło nawet do tego, że odebrano mu patent na radio. Zupełnie niesprawiedliwie. Wszystko to wpłynęło negatywnie na morale Tesli, który się podłamał.

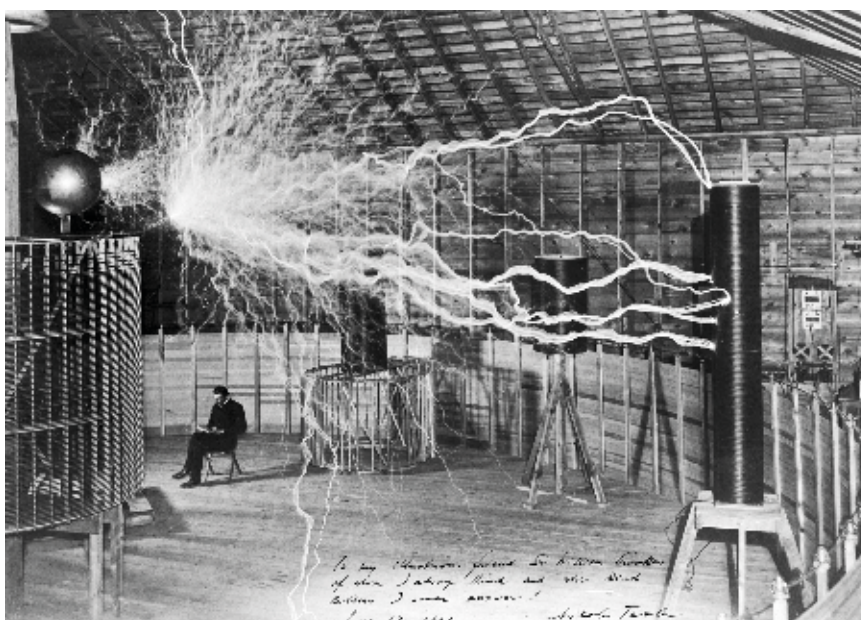
Po wielu latach uznano racje serbskiego uczonego. Sąd Najwyższy USA przyznał Tesli prawa do wynalazienia radia, jednak stało się to już po jego śmierci. Okazało się, że Marconi do zbudowania radia wykorzystał nie tylko teoretyczne patenty Tesli, ale nawet wynalezioną przez niego cewkę wysokonapięciową. Tak więc, gdyby nie odkrycia Tesli, Marconi nie stworzyłby radia.

Nikola Tesla publikował w gazetach swoje spostrzeżenia dotyczące techniki radiowej i udostępniał je za darmo dla dobra ludzkości. Ironią losu pozostaje, że to Marconiego uważa się dziś wynalazcę radia. Włoski naukowiec

cieszył się za życia sławą wielkiego innowatora i dzięki „wynalezieniu” radia bardzo się wzbogacił. Tesla zaś nie doczekał się ani zasłużonej sławy, ani pieniędzy. Dlaczego sprawa radia tak się potoczyła? Cóż, Marconi był bogatym i ustosunkowanym arystokratą żyjącym w Anglii, a Tesla nie miał żadnych koneksji.

## OSAMOTNIONY GENIUSZ

Nikola Tesla praktycznie całe życie borykał się z problemami finansowymi i musiał prosić bogatych sponsorów o finansowanie swoich projektów, z których zresztą nie miał właściwie żadnych pieniędzy. Często bywało tak, że to inni zarabiali na jego wynalazkach. Był klasycznym przykładem naukowca skupionego na pracy, który swoje odkrycia traktował nie jako sposób do wzbogacenia się, ale jako pomoc dla ludzkości. Niestety nie miał głowy do



marketingu i biznesu, dlatego padał ofiarą nieuczciwych i nikczemnych ludzi, jak chociażby Edisona. Zazwyczaj mieszkał sam w pokojach hotelowych. Z wiekiem stawał się coraz bardziej skryty i wycofany – pocieszenie znajdował w obserwacji ptaków.

Czy geniusz idzie w parze z szaleństwem? W przypadku Nikoli Tesli coś jest na rzeczy. Wraz z upływem lat coraz bardziej ekscentryczny i skryty, nabierał wiele nawyków, np. okrążał budynek trzy razy przed wejściem do niego. We wspomnieniach objaśniał, że prototypy wynalazków pojawiały się w jego głowie i że w myślach je analizował i testował, więc gdy zasiadał do ich zapisania, były w pełni gotowe. Nigdy nie związał się z kobietą; zbyt pochłaniała go praca. Podobno szyfrował swoje

notatki, by nie wpadły w niepowołane ręce. Mogło tak być, bo przecież ostatnie lata jego życia przypadają na czas II wojny światowej.

## PRĄD DLA WSZYSTKICH I ZA DARMO

Koncepcja wolnej energii była obsesją Tesli; pracował nad tą ideą ćwierć wieku. „Energia elektryczna jest wszechobecna w nieograniczonych ilościach i może zasilac maszynię świata bez potrzeby węgla, gazu czy innych paliw”. To jego słowa. Próbował oferować darmową energię elektryczną, w dodatku bezprzewodową, wszystkim. Zademontrował nawet taki przepływ między żarówkami niepodłączonymi do żadnego źródła energii. Transformatory Tesli zbudowane na wszystkich kontynentach tworzyłyby światową sieć, która, wyzwalając olbrzymie pole elektromagnetyczne, pozwalałaby czerpać prąd bez przewodów i praktycznie za darmo. A może i wykorzystywać energię promieni słonecznych czy nawet kosmicznych.

Jeden z jego ostatnich wynalazków miał uchronić ludzkość od wojen, a znany jest pod nazwą promień śmierci. Miała to być superbroń. To ogromna dawka energii, która razi nieprzyjacielskie obiekty, nawet oddalone o kilkaset kilometrów. Coś na kształt dział laserowego dalekiego zasięgu. Czy dlatego zginął? Po śmierci Tesli – wedle relacji jego siostrzeńca – zaginęły wszystkie jego notatki i dokumenty, skonfiskowane przez amerykańską agencję rządową do spraw imigrantów. Problem w tym, że Tesla miał amerykańskie obywatelstwo. Do dziś istnieją teorie, że któryś ze światowych rządów przejął dokumenty Tesli.

Tesla wystąpił przeciwko głównemu nurtowi nauki, a jego pomysły były tak awangardowe, że wielu z nich nie można było zrealizować w czasach, kiedy żył. Pracował np. nad urządzeniami zapewniającymi bezprzewodową komunikację (odpowiedniki dzisiejszych smartfonów). Jednak mimo przeszkód całe swe życie poświęcił nauce i to dzięki serbskiemu „władcy piorunów” żyje nam się przyjemniej i widniej.

Sylvia Majjący bez



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 w wysokości 8 euro
- Możliwość odbioru czeków od pracownika poza godzinami pracy biura

Serdecznie zapraszamy do współpracy  
z naszym biurem!



**BUNIA Barbara**

☎ 0493/54.56.56

☎ 02/377.77.25

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

📍 Avenue de Busleyden 20  
1020 Bruxelles

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



# Fairstep

## Zajęcia taneczne

Hiphop  
Raggae  
Freestyle



Zapraszamy dzieci  
i młodzież od 7 do 20 lat

Rue du Fort 35  
1060 Saint Gilles

SPONSOR:

**Aaxe** TITRES-  
SERVICES

KONTAKT:

Leon Menżyński  
0494 461 690



# MKclean

## Oferuje:

- bardzo dobre warunki pracy
- 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](http://www.mkclean.be) e-mail: [info@mkclean.be](mailto:info@mkclean.be)



# Minimalizm cyfrowy

Nigdy nie zastanawiałam się, jak wygląda moja relacja z telefonem, dopóki nie trafiłam na wywiad z Joanną Glogazą, edukatorką w zakresie odpowiedzialnej mody i kultury kupowania. Jak to jest, że wiemy, gdzie w swoim mieszkaniu odłożyć klucze, mleko, mydło, a nie mamy miejsca przeznaczonego na telefon komórkowy?

## WSPÓŁCZESNE NIEWOLNICTWO

Telefon komórkowy czepia się nas jak rzep psiego ogona. Łazi za nami wszędzie – do salonu, do kuchni, do biurka, do łóżka, a i przy toalecie czuwa wiernie. Zgadza się, taki smartfon ułatwia nam życie, ale ma też mroczną stronę.

W raporcie firmy Apple czytamy, że średnio odblokowujemy swój telefon 80 razy dziennie. W skrajnych przypadkach 130. Oznacza to, że sięgamy po komórkę co 10 minut! Nawet kilkaset razy dziennie ulegamy impulsowi, by zobaczyć na wyświetlaczu, która jest godzina. Dlaczego? Tkwiąc w uzależnieniu, wpływamy na systematyczne wydzielanie adrenaliny, dopaminy i serotoniny, czyli hormonów szczęścia. Jednak ta radość odbija się czkawką. Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych zaburza nasze relacje w świecie rzeczywistym. Rozchwiania nastroju, stany depresyjne... Utrata więzi społecznych uruchamia te same systemy mózgowo, które są widoczne, gdy odczuwamy ból fizyczny.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, niemiecki filozof, w jednym ze swoich esejów opisał w formie narracji pojedynkę pomiędzy dwoma bytami, które przystępują do walki na śmierć i życie. Niewolnik, wykonując swoją pracę, rozwija się i rośnie na potęgę.

A pan? Leni się. Brakuje mu wyzwań i motywacji. Z biegiem czasu uzależnia się od podanego, aż sam wchodzi w buty niewolnika. Odczuwa się wykonywać pracę, którą ktoś za niego robi. Pewnie Hegel przewraca się w grobie, gdy jego filozoficzne wywody przywołuje się w kontekście współczesnego gadżetu, ale życie filozofią stoi. Komórka, która w zamierzeniu miała być naszym sługą, zrobiła z nas... niewolników.

## NOWA WALUTA

Mówimy, że w poprzedniej dekadzie technologia z impetem wkroczyła w nasz świat, a teraz uczymy się z nią żyć. Bo jeszcze 10 lat temu korzystaliśmy z internetu wyłącznie przy biurku, uziemienni długim sznurem. Dziś wszechobecne wi-fi przejęło stery. Nowym medium służącym do internetowej komunikacji stał się telefon. Telewizor w wersji smart, zegarek, GPS, mapy, elektroniczne gazety, radio, słowniki czy konsole do gier... – zastanawialiście się nad tym, ile urządzeń jest w stanie zastąpić dzisiejsza komórka? Serwis Androinica doszedł do wniosku, że grubo ponad pięćdziesiąt. Łączna waga tych wszystkich zabawek może osiągnąć 50 kilogramów z hakiem. Dziś mieścimy to wszystko w kilku set gramach. Dobra zmiana?

Cal Newport, profesor informatyki na Uniwersytecie Georgetown, oprócz prowadzenia badań akademickich pisze artykuły na temat skrzyżowania technologii cyfrowych i kultury. Grzmi, że potentaci mediów społecznościowych muszą przestać udawać, że są przyjaznymi nerdowskimi bogami budującymi lepszy świat. Powinni przyznać, że są po prostu plantatorami tytoniu sprzedającymi dzieciom uzależniający produkt. Bo – jak wypomina – sprawdzanie swoich „polubień” to nowe palenie. Cenne uwagi Newporta wbijają w fotel.

Życie w internetowej sieci uzależnia. Portale społecznościowe, sklepy online, aplikacje mobilne są projektowane tak, by przykuć naszą uwagę. Za możliwość korzystania z nich płacimy nie tylko pieniędzmi. Nowa waluta to czas. Swoje dane dorzucamy w ramach napiwku.

## STREFA BEZ TELEFONU

Marie Kondo, autorka książek i gwiazda programów dla Netfliksa, przekonuje, że najlepszą drogą do szczęśliwego życia jest minimalistyczny dom, w którym każda rzecz ma swoje ściśle określone miejsce. Według metody KonMari wszystko musi mieć swoją półkę, szufladę, przegródkę, szafkę, regał, skrytkę. Jak zwał, tak zwał. W ten sposób wystarczy już tylko wyrobić w sobie nawyk odkładania danej rzeczy w to samo, wyznaczone miejsce, a na zawsze pożegnamy się nie tylko z bałaganem, ale i z cyfrowym panem naszego ciała i umysłu.

Czy miejsce ma znaczenie? Praktyka pokazuje, że single mają w tym względzie łatwiej. W wielodzietnych rodzinach, gdzie każdy jest użytkownikiem komórki, łatwo

**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

zapętlili się w mrowie kabli i ładowarek, łapiące domowników niczym byki na lasso. Wpaść w pułapkę technologii i okablować się na amen – brzmi znajomo? Każdego dnia rynek oferuje nam świeżutki, absolutnie niezbędne (to ironia) bajery, które według haseł reklamowych mają poprawić jakość życia. W praktyce dewastują budżet domowy, zaśmiecają przestrzeń i zabierają tlen. Z pomocą może nam przyjść stacja ładująca dla całej rodziny. To pierwszy krok do świadomego i efektywnego zarządzania mediami cyfrowymi na terenie domu. Przeródkki wprost proszą się, by zdeponować w nich telefon, a pusta przestrzeń – niczym skarżypyta – dopomina się o swoje.

Znasz to uczucie, kiedy szukasz telefonu, a on zapadł się pod ziemię? Przetrząsas kieszenie spodni, torebkę, kurtkę, schowki w samochodzie. Kto wie, możesz czujesz pot na skroniach i migotanie przedsiionków już na samo wspomnienie tej sytuacji. Ważne jest, aby pozbyć się przekonania, że nieposiadanie telefonu oznacza kryzys. Kiedy stracisz to uczucie, możesz zacząć spędzać trochę czasu z dala od telefonu – i to w większość dni. Nie chodzi o to, by całkowicie pozbyć się bałamutnika. Skąd! Telefony są wygodne, ale nie zawsze trzeba je mieć w zasięgu ręki. Cyfrowy szum nie pozwala wypocząć. Spędzaj czas wolny bardziej świadomie niż spontanicznie. Załóżę się, że szybko zdasz sobie sprawę z tego, że czas wolny stanowi większą część twojego życia! I wcale nie jesteś taki „zarobiony” i w niedoczasie.

## MINIMALIZM CYFROWY

Telefon na bok. I co dalej? Cal Newport zaleca metodę krótkiej piłki. Cyfrowy decluttering powinniśmy zacząć od trzydziestodniowej przerwy od technologii (pomijając tę

niezbędną w pracy). Te 30 dni to czas na naukę nowych umiejętności i nawyków, które mają dla nas znaczenie. Pod koniec przerwy można zacząć na nowo wprowadzać technologie, zaczynając od pustego miejsca. Dla każdej technologii, którą ponownie wprowadzasz, musisz określić wartość, jaką wnosi w twoje życie. Newport stroni od wyrażenia „cyfrowy detoks”. Skłania się do postrzegania tego miesiąca jako czasu, aby dowiedzieć się więcej o sobie i swojej relacji z technologią. Jako czasu na poprawienie swoich relacji ze światem cyfrowym.

Media cyfrowe zburzyły idee przyjacielskich rozmów i zmniejszyły naszą zdolność do tworzenia prawdziwych połączeń. Takie wirtualne interakcje mają niską przepustowość, a definiują nasze życie jako tylko to w sieci, czyli nierealne. Badacz sugeruje, aby pozbyć się nawyku komentowania postów w mediach społecznościowych, przesyłania serduszek, kciuków w różnych kierunkach i gwiazdek oceniających projekt. Takie bezduszne zaangażowanie uczy nasz umysł, że te interakcje są alternatywą dla właściwych rozmów. A nie są. Pseudorozmowami są także krótkie wiadomości tekstowe, nawet te wymieniane z bliskimi. Mimo że kiedy przesyłamy wirtualnego całusa, wydaje nam się, że jesteśmy uważni.

Profesor Andrzej Zybortowicz, polski publicysta, nauczyciel akademicki i doradca prezydencki, forsuje pomysł wielkiego technologicznego spowolnienia albo wprost – wyłączenia internetu. Wskazuje, że na naszych oczach dzieje się przemiana całej cywilizacji. Życie przenosi się do świata wirtualnego. Rewolucja cyfrowa niesie poważne zagrożenia – przebiega błyskawicznie, zmienia niemal wszystkie obszary życia. Istnieje obawa o przemianę psychiki ludzkiej na poziomie genetycznym. Tristan Harris, były etyk designu firmy Google

(stanowisko powstało specjalnie dla niego), w wiadomości do pracowników zwrócił uwagę, że budowanie „zaangażowania” użytkownika i przyklejanie go do ekranu nie jest odpowiedzialne społecznie. Sam wiceprezes Facebooka przyznał, że serwis ten przyczynia się do upadku zaufania międzyludzkiego i utrudnia odróżnianie prawdy od fałszu. Nie taki projektem przyświecał cel, ale nie da się wstrzymać maszyny, aby skorygować bieg i naprawić szkody.

## SPRAWDZAM!

Chcąc sprawdzić informacje o czasie przed ekranem na urządzeniach z Androidem, otwórz Ustawienia, a następnie przejdź do Cyfrowy dobrostan i kontrola rodzicielska. Na wyświetlaczu zobaczysz czas spędzony przed ekranem danego dnia z podziałem na aplikacje, z których korzystałeś w tym czasie. Dotknij ikony wykresu w prawym górnym rogu. Tam wyświetlisz zużycie z poprzedniego tygodnia. Nowe wersje systemów Android oraz iOS zawierają opcje włączania biało-czarnego ekranu (kiepska pożywka dla mózgu), a także monitoringu czasu spędzonego w różnych aplikacjach.

Gramy w otwarte karty? Według raportu z ostatniego tygodnia mój średni dzienny czas korzystania z urządzenia to blisko trzy godziny. Auć. W tygodniu najwięcej korzystałam z aplikacji YouTube, WhatsApp i Instagram. Cyfrowy minimalizm jest jak zrównoważony jadłospis. Zamiast cyfrowej głodówki proponuje zmianę nawyków żywieniowych. Zero fast-foodów, same cymesy. Dla mnie to pora na zbudowanie zdrowej relacji z telefonem. A dla ciebie?

Sylwia Znyk



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

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

Aaxe Titres-Services **Molenbeek-Basilique**

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

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

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

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



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

## Aaxe-Assurance firma ubezpieczeniowa

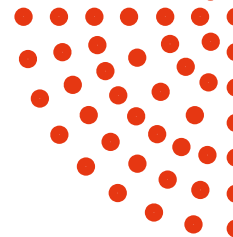
Profesjonalni agenci ubezpieczeniowi są w stanie sprostać Państwu oczekiwaniom, to ich praca od 1986 roku.

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

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

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

  
**Aaxe-Assurances**  
Courtier agréé depuis 1986



## 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.

#### **Dynamiczność**

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

#### **Zaangażowanie**

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

#### **Opieka:**

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

Skontaktuj się z nami:

**0474/39.68.06**

**02/211.40.40**

**job@magabel.be**

Zgłoś swoją kandydaturę:



## ŚWIADCZYMY USŁUGI

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

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

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

Skontaktuj się z nami:

**0474/39.68.06**

**02/211.40.40**

**info@magabel.be**

Zostań naszym klientem:



### SKORZYSTAJ Z NASZEJ PROMOCJI!

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

**DLATEGO WARTO WYBRAĆ MAGABEL!**

\*Warunki promocji:



### Madou



6/1 Place Madou  
1210 Bruxelles

### Anderlecht



143 Rue de la Procession  
1070 Bruxelles

### Etterbeek



170 Avenue d'Auderghem  
1040 Bruxelles

### Laeken



174 Rue Leopold I  
1020 Bruxelles



## Dzień Sprzątania Świata

Serdecznie **dziękujemy** wszystkim uczestnikom za udział w wyjątkowym wydarzeniu "**Dzień Sprzątania Świata**". To dzięki Waszej pasji i zaangażowaniu w ekologię to wydarzenie po raz kolejny okazało się sukcesem.

Wasza determinacja i pozytywna energia sprawiły, że ta misja była możliwa do osiągnięcia.

Dziękujemy również **Canal It Up** za owocną współpracę oraz za to, że dostarczyliście nam nie tylko cenną wiedzę, ale także inspirację do dalszego działania na rzecz naszej planety.

Raz jeszcze serdecznie **dziękujemy** za Waszą obecność i zaangażowanie!



## Światowy Dzień Zwierząt

Magabel troszczy się nie tylko o swoich współpracowników, klientów i środowisko, ale także o naszych czworonożnych przyjaciół!

Z tej okazji, po raz kolejny **organizujemy wielką zbiórkę na rzecz zwierząt**, które przebywają w schronisku **Help Animals**.

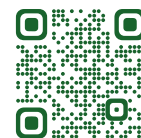
Zbiórka potrwa **do końca października** w biurach Magabel.

Więcej informacji i listę potrzebnych rzeczy uzyskacie pod numerem : **0474 39 68 39**

Zapraszamy do wzięcia udziału w akcji i podzielenia się tym, co macie w domu i co jeszcze można wykorzystać. Każdy gest ma znaczenie, zarówno dla zwierząt, jak i dla naszej planety.



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





# „WRÓŻKI TO POWAŻNA SPRAWA!”

Tak zareagowała na moje niewinne żarty koleżanka z Irlandii. Orla, podobnie jak jej rodzi-  
na, znajomi i sąsiedzi, jest bardzo wrażliwa na  
punkcie wróżek i innych postaci w irlandzkim  
folklorze, które dla nas funkcjonują jedynie  
w świecie wyobraźni, nie wpływając na życie  
śmiertelników. Dla Orli sprawa ma się zupeł-  
nie inaczej – według niej wróżki, elfy, *banshee*,  
*pixie* i odmienne nieustannie mieszają się do  
naszego życia, trzeba je zatem albo jak naj-  
dłużej trzymać z dala od domu, albo przecią-  
gać na swoją stronę, obtaskawiać podarkami  
i absolutnie nie wolno ich denerwować.

## SAMOTNE DRZEWIA NIGDY NIE SĄ OPUSZCZONE

„Dziadek mi kiedyś opowiadał, że jeden nowy przyjechał tu z Lon-  
dynu. Kupił dom i ziemię, chciał trzymać owce, ale wiadomo  
– mieszczuch musiał poszukać rady u kogoś, kto się na tym trochę  
zna. Wpadł kiedyś do nas i mówi, żeby dziadek i inny sąsiad poje-  
chali z nim na pola, żeby zobaczyć, co trzeba przygotować, naprawić  
i takie tam. No i poszli z nim, pokazywali, tłumaczyli, chłop niby słu-  
chał i dziadek nawet później wspominał, że miał wrażenie, że chce  
się faktycznie czegoś nauczyć. Kiedy doszli na taką małą łączkę, ten  
Anglik mówi nagle: *Tu właśnie żona chce ogród warzywny, tylko to  
drzewo przeszkadza, znają panowie kogoś, kto może to zrobić?*”

Dziadek i ten drugi zamarli, bo tamten chciał wy-  
rwać drzewo wróżek! Dziadek mu tłumaczył, że nie  
można, bo się zemszczą. Tamten chyba myślał, że to  
żarty, nawet powiedział, że to zabobony. Oczywiście  
nikt nie chciał mu pomóc. W końcu załazł sobie ko-  
goś, kto się zgodził, jakiś obcy albo może taki, któ-  
ry już w nic nie wierzy. Wyrwali głóg i usunęli ka-  
mienię, a po kilku dniach się zaczęło: owce zaczęły  
chorować, samochód im się zepsuł, na tym polu nic  
nie chciało rosnąć. Pech, pech, pech. Po roku nie  
wytrzymali i wyjechali. Mam nadzieję, że wszystko  
u nich w porządku”.

Historia, którą Orla mi opowiedziała, to jedna z wie-  
lu, które w Irlandii powtarza się jako ostrzeżenie dla  
wszystkich, którzy chcieliby zakłócać spokój wróżkom  
zamieszkującym samotne głogi i jesiony. Irlandczycy  
wierzą bowiem, że pod nimi mają one swoje dwory.  
*Fairy Tree*, bo taką właśnie noszą nazwę, zawsze  
otoczone są głazami, które tu i tam są nieco odda-  
lone od siebie i tworzą jakby wejścia prowadzące

pod korzenie. Często można w ich pobliżu znaleźć też małe dom-  
ki, zostawiane tam przez właścicieli gruntów jako prezenty mające  
zapewnić im przychylność małych istotek. Rolnicy omijają takie  
drzewa podczas prac polowych z wielką starannością, wciąż no-  
tuje się też przypadki wytyczania dróg publicznych w taki sposób,  
by nie niszczyć drzew wróżek i znajdujących się pod nimi mieszkań.

## TO, CO NA ZIEMI, I TO, CO POD NIĄ

Dlaczego irlandzkie wróżki zeszyły do podziemi? Z bardzo prostego  
powodu – na jej powierzchni zrobiło się zbyt tłoczno. Tak zwana  
„Księga najazdów” jest najstarszym znanym zbiorem irlandzkich  
legend i opowiada historie sprzed najazdów Celtów (oraz póź-  
niejsze) na tereny dzisiejszej Irlandii. Z książki możemy dowie-  
dzieć się o istnieniu plemienia Tuatha de Dannan (plemię bogini  
Danu), którego członkowie nie tylko posiadali magiczne zdolności,  
ale i dysponowali magicznymi przedmiotami. Harfą, która potrafiła  
zmienić nastrój albo ukotysać do snu, dzidami, które zawsze trafiły  
do celu, oraz kociołkiem, w którym nigdy nie kończyło się jedzenie.

Tuatha de Dannan oraz inne, mniej lub bardziej magiczne plemio-  
na prowadziły spokojne życie do momentu pojawienia się Cel-  
tów. Po wielu wojnach najeźdźcy zwyciężyli, ale nie zdecydowali  
się na eksterminację swoich przeciwników. Postanowili za to się  
z nimi ułożyć – postanowiono, że plemię Danu zjeździe do pod-  
ziemi, gdzie niemagiczne plemiona nie będą miały wstępu. Je-  
dynie w ostatnią noc października, w dniu święta Samhain, oba  
światy na chwilę się przenikają. Irlandczycy wychodzili wówczas  
z domów nocą, by choć przez chwilę móc napatrzeć się na wróżki.  
Aby uniknąć porwania lub opętania, ubierano się w najbrudniej-





sze, najbardziej podarte ubrania, targano sobie włosy i morusano twarze, wierzono bowiem, że wróżki nie będą zainteresowane śmiertelnikami o zaniedbanym wyglądzie.

Jeśli myślicie, że w inne dni roku jesteście w Irlandii bezpieczni, to się mylicie – magiczne stworzenia, w tym wróżki, spędzają na powierzchni całkiem sporo czasu i mogą opuszczać swoje królestwo, kiedy tylko się im podoba. Folklor irlandzki dzieli wróżki na dwa dwory – Świetlisty i Mroczny. Te pierwsze są przyjazne ludziom i starają się im pomagać. Nagradzają ich też za prezenty, pomoc, ofiary i zostawianie ich w spokoju. Mieszkanki Mrocznego są skłonne do psot, często też przekraczają granice złośliwości i stają się okrutne bez najmniejszego powodu – wielu pasterzy wierzy, że strzelają do bydła i owiec. Wiele znaleźć można w legendach opowieści o tym, że wróżki, bez względu na przynależność do określonej grupy, prowadzą długie i często bardzo skrupulatnie zaplanowane wendetty przeciwko ludziom bądź człowiekowi, który zrobił im krzywdę. Ciągłe jeszcze Irlandczycy przyczyn swoich niepowodzeń, pecha lub niesprzyjającej fortuny upatrują w działaniu sił nadprzyrodzonych.

## CUDZE I NASZE

Jeśli czytając mój artykuł, uśmiechacie się z politowaniem nad irlandzkimi zabobonami, uprzejmie was informuję, że nasze własne polskie i słowiańskie podwórko nie jest od nich wolne. To przecież wieszanie czerwonych wstążek i nitek na kołyskach, przenoszenie bocianich gniazd zamiast ich niszczenia czy – nadal w wielu regionach kraju – zostawianie jaskółczych gniazd w obawie przed pechem. Podstawą tego akurat zachowania jest niestety już niemal zapomniane słowiańskie wierzenie, że w określone dni roku dusze zmarłych, zwłaszcza dzieci, powracają właśnie w postaci jaskółek. Dawniej nie tyle o pech zatem chodziło, ile o to, by dusze przodków mogły bezpiecznie nawiedzać domostwa pogrążonych w żałobie.

Polskie legendy mówią też o krasnoludkach pomagających lub szkodzących w obejściu, o dzieciach, które do chrztu były w stanie widzieć magiczne stworzenia, o podmieńcach – noworodkach, które nocą uprowadzano, a w ich miejsce podkładano istoty, które ludźmi nie były. Budowanie kapliczek na rozstajach dróg i przeświadczenie o tym, że nie należy witać się przez próg, również nie wzięło się znikąd. Rozstaje, progi, skrzyżowania – to miejsca przenikania się światów materialnego i magicznego. Należy więc zadbać, by mieszkańcy tego drugiego nie nagabywali niepotrzebnie nas – śmiertelnych.

To, że świat współczesny zapomina o mitach, legendach i opowieściach przeszłości, nie znaczy, że mamy prawo się z nich podśmiewać. Nadal są bowiem ludzie, którzy głęboko wierzą w istnienie świata magii, tajemnic, takiego, którego nie można opisać zmysłami. A nawet jeśli o tej wierze i tradycjach nie pamiętamy, nie oznacza to, że jesteśmy wolni od „zabobonów”, bo mniej lub bardziej świadomie wszyscy praktykujemy coś, co wiązać można ze światem wróżek, które tak głęboko wniknęły do irlandzkiego i naszego własnego folkloru.

Anna Albingier



**KOBIETY  
NA  
WYBORY**

**Cześć!**

Jesteśmy kampanią edukacyjną, apolityczną i pro bono!

**Naszym celem jest**

zachęcenie kobiet  
do aktywnego uczestniczenia w wyborach!

**Czy Ty oddasz swój głos?**



**ELLES  
POUR  
ELLES**  
CENTRUM  
ANTYPRZEMOCOWE

**NIEBIESKA LINIA  
DLA CIEBIE**

**PRZEŁAM Z NAMI  
SWOJĄ CISZĘ:**

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

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

# NAJLEPSZE ZOO w Europie

W tym roku belgijski ogród zoologiczno-botaniczny otrzymał tytuł najlepszego zoo w Europie. Wyróżnienie to zdobył nie po raz pierwszy. Wielokrotnie także honorowany był odznaczeniem Diamond Theme Park Award. Dodatkowo pochwalić się może otrzymaniem trzech gwiazdek w Zielonym Przewodniku Michelin.

## ZASKAKUJĄCY KONCEPT

Do zoo można dojechać z Brukseli w 45 minut, bo leży ono właściwie w sercu Belgii. Położone jest w Brugelette w prowincji Hainaut na terenie dawnej posiadłości cysterskiej, której zachowane pozostałości wkomponowane są w zabudowania parku. Na 75 hektarach żyje 7 tys. zwierząt ze wszystkich szerokości i długości geograficznych – od dużych afrykańskich ssaków poprzez gady i płazy. Oprócz zwierząt można podziwiać roślinność i architekturę – są chińskie pagody, świątynie indonezyjskie, afrykańskie chaty, ruiny budynków cysterskich i pałace neoklasycystyczne.

Ogród zoologiczno-botaniczny Pairi Daiza podzielony jest na części. Mamy więc Państwo Środka, gdzie zobaczymy żurawie, szczekające jelenie, lamparty, azjatyckie niedźwiedzie czarne, gibony. W Królestwie Ganeszy – królują słonie i białe tygrysy bengalskie. Z kolei Opactwo Cambron charakteryzuje się andaluzyjskim parkiem z figowcami i gotycką wieżą zamieszkiwaną przez nietoperze, a w pobliskim amfiteatrze odbywają się cykliczne pokazy orłów, sokołów, kondorów, sępów. Świat oceanów poznamy, odwiedzając usytuowane w neoklasycystycznym pałacu Akwarium – a w nim rekiny, mureny, żółwie, rozgwiazdy i ryby. Australijski Zakątek Południowy słynie z kangurów, misi koala, diabłów tasmańskich, papużek falistych i pelikanów. Tradycyjna Afryka pozwala na obserwowanie lwów, hien, gepardów, białych nosorożców, hipopotamów, żyraf, marabutów. Natomiast w Królestwie Zimna spotkamy niedźwiedzie, wilki, bobry, sarny.



# PAIRI DAIZA

## PANDY – JE TRZEBA ZOBACZYĆ!

Największym atutem Pairi Daiza jest posiadanie pięciu niedźwiadków z gatunku pandy wielkiej. Zwierzęta te żyją w Chinach i właśnie stamtąd przybyła para pand „wypożyczona” przez Chiny w ramach współpracy z Królestwem Belgii. Jakaż była radość, gdy w 2016 r. urodził się Tin Bao – pierwsza pociecha mieszkającej w Pairi Daiza pary pand wielkich. Było to wydarzenie na skalę światową, ponieważ ten gatunek bardzo rzadko rozmnaża się w niewoli. W 2019 r. do pand dołączyły bliźniaki: dziewczynka Bao Mei i chłopiec Bao Mi. Umowa przewiduje, że młode, narodzone w belgijskim zoo, po czterech latach powrócą do Chin. Tin Bao obchodzi już jednak w Pairi Daiza szóste urodziny, a to ze względu na epidemię koronawirusa. Także tutaj możemy oglądać trzech przedstawicieli gatunku pandy rudej, a są to Yushu, Mohan i Loha.

## PAIRI DAIZA ZNACZY RAJ

Nazwa belgijskiego parku w języku staroperskim oznacza „ogrodzony ogród”, czyli raj na ziemi. Zwierzętom zapewnia się warunki życia jak najbardziej zbliżone do naturalnych. Specjalnie odtworzone zostały strefy klimatyczne dla poszczególnych gatunków zwierząt, dzięki czemu zobaczymy tu miejsca typowe dla różnych kontynentów, które dzieli od siebie zaledwie kilka metrów. Zwierzęta mieszkają na tle budowli i pejzażu z regionu, w którym występują. A o oryginalność budowli i odtworzenie krajobrazu zadbało z wielką pieczołowitością. Zwierzęta mają do dyspozycji dużo przestrzeni, często chodzą całkiem wolno po terenie ogrodu, a niektóre można podziwiać z dość zaskakującej perspektywy.

Belgijskie zoo pełni też funkcję edukacyjną. Zwiedzający mogą obejrzeć film o niedźwiedziach polarnych – ich naturalnym środowisku i zagrożeniach, które człowiek im zgotował poprzez polowania, transport morski czy eksploatację ropy naftowej. Dowiemy się także, jakie działania podejmuje fundacja istniejąca przy zoo, jeśli chodzi o ochronę środowiska i zwierząt – tak w Belgii, jak i na całym świecie.

## OPCJE POBYTU

Można tu przyjechać z jednodniową wizytą lub wykupić karnet wstępu na cały rok. Istnieje też opcja weekendowego pobytu z zakwaterowaniem na terenie parku. Dostępnych jest kilka obiektów urządzonych luksusowo, przytulnie i klimatycznie, z dostępem do wanny z hydromasażem czy sauny. Pokoje są urządzone tak, że ma się z nich widok na zwierzęta mieszkające w parku, i tak np. Polar Bear House daje okazję przyglądania się niedźwiedziom polarnym. Taki pobyt daje możliwość niebywałego relaksu wśród zadziwiającej przyrody i zwierząt, choć nie należy do tanich.

Wszyscy zwiedzający mają dostęp do restauracji serwujących dania z całego świata oraz do barów z przekąskami i napojami. Są także strefy piknikowe dla osób przyjeżdżających z własnym prowiantem. Po terenie parku można przejechać się lokomotywą parową (została zbudowana w Polsce), istnieje też most linowy oraz ogromne place zabaw dla dzieci.

Wielką zaletą parku Pairi Daiza jest różnorodność – zwierząt, krajobrazów, roślin, budowli – ale też to, że stworzono zwierzętom warunki do życia jak najbardziej podobne do tych, które mają na wolności. O niesłabnącej popularności tego miejsca świadczą liczby – w 2022 r. zwiedzających było ok. 2 mln.

Informacje praktyczne: [www.pairidaiza.eu](http://www.pairidaiza.eu)



# ALBAFLOORS

| wooden flooring |

PARKIET DĘBOWY  
EIKEN PARKET

## SKLEP ALBAFLOORS OFERUJE:

- parkiet,
- listwy przypodłogowe,
- kleje i środki czyszczące.

Dzięki naszemu serwisowi transportowemu i szerokiej gamie formatów, wykończeń i kolorów w magazynie, możemy zagwarantować szybką dostawę.

Skontaktuj się z nami, jeśli chcesz uzyskać więcej informacji o naszych produktach lub niezobowiązującą wycenę.

**SALON WYSTAWOWY ERPE-MERE**

Oudenaardsesteenweg 253 | 9420 Erpe-Mere

pon.-czw. 08:00-8:30, piąt. zamknięte, sob. 10:00-13:00

KONTAKT: ☎ 00 32 53 606 001 | ✉ [sales@albafloors.be](mailto:sales@albafloors.be) | [www.albafloors.be](http://www.albafloors.be)



# BABSKA

## SOLIDARNOŚĆ

Stereotypy płciowe od zawsze są i będą. Tyle że w różnych środowiskach funkcjonują w różnych formach. To, co zastyszmy lub przeżyjemy, utwierdza nas we własnych przekonaniach lub przeciwnie – obala mity dotąd powielane. Zdarza się, że jeśli bardzo chcemy mieć rację, to szukamy tylko tych dowodów, które ją potwierdzą. Czy istnieje babska solidarność? Ile kobiet, tyle historii.

### HISTORIA MONIKI

Monika знаła Olę od dziecka. W przedszkolu obie wybrzydzały na stołówce, a w szkole podstawowej obie ściągały na klasówce z matmy. Podobne fryzury, podobne ciuchy i podobny gust. Mówili, że nie ma takich dwóch papużek nierozłączek jak one. Chłopców trzymały na dystans. Zresztą każdy osobnik płci męskiej czuł się przy tym duecie jak piąte koło u wozu. Przełom nastąpił dopiero na studiach. Monika dostała się na anglistykę, podczas gdy Olga, z mniejszym talentem lingwistycznym, obeszła się smakiem i zaczęła w studium administracyjnym. Monika szła jak burza – stypendium w Londynie, zagraniczne sympozja, a jako wisienka na torcie stanowisko dyrektora w amerykańskiej korporacji. Olga tymczasem tułała się po sekretariatach prezesów, którzy nie szczędzili jej ani komplementów, ani dodatków motywacyjnych, choć więcej czasu spędzała na tuszowaniu rzęs niż nad żmudną robotą papierkową.

Ambitną dyrektorką Moniką zainteresował się również przedsiębiorczy Maciej. Monika na swoją świadkową na ślubie wybrała bez zastanowienia Olę – przez wzgląd na wieloletnią znajomość. Ta nie odmówiła, ale w głębi duszy zazdrość paliła ją jak ogień. Nowożeńców często odwiedzała w ich nowocześnie urządzonej apartamentowcu.



Zwłaszcza kiedy na świat przyszła córka Moniki i Maćka, Ania, i Olga mogła małą zasypywać toną prezentów – jak na dobrą ciocię przystało. Monika zawsze miała nosa do interesów, ale w życiu osobistym w porę nie wywęszyła, że jej mąż niechybnie wpadł w oko przyjaciółce. Gdy nakryła Macieja i Olę w czułych objęciach, jej szczęście rozsypało się jak domek z kart. Jeszcze przez długie miesiące, leżąc na kozetce u psychoterapeuty, nie mogła zdecydować, czy bardziej zawiodła się na mężu, czy na przyjaciółce.

Kobiety już od zarania dziejów walczyły o mężczyzn. Bo to facet polował na dziką zwierzynę, budował schronienie i zapewniał bezpieczeństwo. Nic więc dziwnego, że Oldze Maciej imponował na całej linii.

Po mężczyznę poślubionej innej kobiecie z reguły sięgają te kobiety, które są niespełnione. Oldze całe życie brakowało pewności siebie, choć skrzętnie ukrywała swoje kompleksy pod toną makijażu i kuso skrojonymi sukienkami. Tylko dzięki Monice ukończyła szkołę średnią, a dalej szło jej jak po grudzie. Ani wybitna, ani wyjątkowa. Ot, pracownik niskiego szczebla. Gdy zagrabiła przyjaciółce męża, jej samoocena sięgnęła zenitu. Szkoda, że kosztem wierności i solidarności wobec drugiej, jakże bliskiej, kobiety.

### HISTORIA BOŻENY

Bożena, odkąd sięga pamięcią, prowadziła recepcję w nadszarpniętym zębem czasu hotelu na rynku głównym w swojej rodzinnej miejscowości. Budynek dla jednych stanowił retro atrakcję z muzealnym sznyttem, a inni nie widzieli nic poza zmurszałą fasadą i zgrzybiałymi schodami prowadzącymi do wnętrza. Przez lata pensjonat należał do rodziny lokalsów, którzy, choć ledwo wiąźali koniec z końcem, to jednak wkładali w to niegdysiejsze miejsce całe swe serce. Firma z tradycjami. Tak się o niej mówi. Dlatego Bożena piała z zachwytem na wieść, że zwierchnicy zatrudnili młodą specjalistkę, która sławiła się biegłą znajomością branży i potrafiła

Dołącz do  
naszego  
zespołu

# HYGIENET

TITRES - SERVICES | DIENSTENCHEQUES

## Naszym pracownikom gwarantujemy:

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

**Bez względu na pogodę,  
u nas zawsze serdeczną  
atmosfer! Dołącz do  
naszego zespołu.**

## KONTAKT

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

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



Hygienet  
Titres Services



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

Bądź na bieżąco  
- Śledź nas!



wdrażać innowacyjne projekty. Marzyła o tym, by tak niegdyś zacne miejsce przeszło metamorfozę i wróciło na piedestał atrakcji turystycznych okolicy.

Zapał Bożeny zgasł jednak wraz z pojawieniem się w recepcji Karoliny. Rezulutna blondynka wygłosiła, że priorytetowe zadania hotelu oscylują wokół tematów związanych z zarządzaniem personelem, i przez dwie godziny perorowała o efektywnym przywództwie. Podkreśliła, że rola lidera jest najważniejsza i wpływa decydująco na wszystkie obszary funkcjonowania obiektu. Odpowiedzialnością za niesatysfakcjonującą sytuację w hotelu obarczyła personel. Wytknęła zdumionej recepcjonistce niski standard obsługi, zamykanie na różne segmenty gości, rzadką rotację klientów i niezaangażowanie w wykonywane obowiązki. Każdego dnia jej publiczne dywagacje na temat niekompetencji Bożeny przybierały na sile. Potrafiła zrobić rejwach z byle powodu. Kobieta z dnia na dzień traciła wiarę w swoją przydatność zawodową i czuła się wyeliminowana z zespołu, który uległ wpływowi lotnej menedżerki.

Karolina nie widziała w Bożenie lojalnej pasjonatki identyfikującej się z miejscem i świadomej roli, jaką odgrywa w budowie marki. Zamiast nawiązać z nią współpracę, wybrała rywalizację. Tyle że w zastanych strukturach hotelowych nie istniał jasno i merytorycznie określony podział zadań i obowiązków. Starsza stażem koleżanka wchodziła młodziej w parady. Młoda wolała zbierać punkty na własne konto. I być może całkiem nieźle zarządzała w branży hotelarskiej, to jednak z umiejętnością zarządzania emocjami była na bakier. Bożena była przekonana, że jej doświadczenie stanowi atut, tymczasem została przyrównana do reliktu. Marzyła o babskiej solidarności zjednoczonej wokół wspólnego celu, a dostała z liścia.

Mobbing istnieje w polskim Kodeksie pracy od 2003 roku. Oznacza prześladowanie pracownika w miejscu pracy, powodujące np. izolację, eliminację lub poniżenie. To świadomie wymierzona w pracownika

agresja przybierająca różne formy. Uwagi Karoliny wpływały negatywnie na stosunki społeczne w zakładzie pracy, na negatywną percepcję Bożeny w środowisku i rzutowały na stan zdrowia ofiary. Z badań przeprowadzonych w ramach inicjatywy Women Power wynika, że tylko 13 proc. kobiet chce, by ich przełożonym była kobieta.



## HISTORIA DOMINIKI

Ciąża Dominiki była wpadką. Wojtka, ojca swojego dziecka, poznała na balu charytatywnym organizowanym przez firmę, w której pracowała. Oboje wolni. Bez bogatej przeszłości, z której wynikałyby zobowiązania. Wojtek nie pchał się do wózka, ale na alimenty nie szczędził. Dominice opieka nad małym Olafem-niespodzianką dawała dużo nieskrywanej radości. Bez problemu cyrkulowała między domem a korporacją i realizowała się na dwóch płaszczyznach. Do czasu, kiedy po rutynowych badaniach pracowniczych doktor hematolog zniemacka wydała wyrok: nowotwór żołądka. W jednej chwili Dominika znalazła odpowiedź na przyczynę utraty apetytu, nudności i osłabienie.

Kobiety skupione wokół Dominiki stworzyły grupę wsparcia. Mama, siostry, koleżanki z firmy, sąsiadki, znajome i znajome znajomych. Na podstawie ustalonych dyżurów krążyły między szpitalnym łóżkiem młodej matki a jej mieszkaniem, gdzie zostawiła już raczkującego syna. Informacje o potrzebie zakupów i prania, obowiązkowych szczepieniach małego czy uiszczeniu rachunków przekazywały sobie na zamkniętym forum. Zadziałał mechanizm pramatek, które stadnie walczyły o przetrwanie i ochronę potomstwa. Kobiety pręży się w obliczu zagrożenia. Zawiązują front, gdy znajdują

wspólnego wroga. Na zasadzie opozycji. Ich sojusz opiera się na twardych fundamentach – emocjach. Dzielą się doświadczeniami, wykazują troskę, dodają otuchy. Tworzą plemienną wspólnotę, która broni słabszych. Krzywda wyrządzana drugiej kobiecie działa na nie więziotwórczo.

## EPILOG

Olga znalazła w sobie siły, aby przeciąć węzeł gordyjski. Po rozstaniu z Maciejem szukała pomocy u specjalisty. Psychologia uczy, aby być sobą. Nie pogrywać, nie manipulować, nie kłamać, nie naśladować. Olga stara się polubić siebie.

Bożena zrezygnowała z pracy w archaicznym hotelu, choć właściciele obiektu nie ukrywali zawodu. Po szczerej rozmowie zrozumieli, że kluczem do doboru zwartego zespołu pracowników są nie tylko wymogi kompetencyjne, ale także osobowościowe. Po to, by zredukować potencjalne konflikty wśród załogi. Bożena z miejsca dostała posadę w nowiułkim pensjonacie, gdzie jej praktyka i obycie są nie do przecenienia.

Dominika jest w okresie remisji. Niewiele pamięta z okresu hospitalizacji, ale po iskrach w oczach Olafa widzi, że syn miał wymarzoną opiekę na czas jej nieobecności.

## NA ZŁE

Solidarność to poczucie wspólnoty i współodpowiedzialności wynikające ze zgodności poglądów oraz dążeń. Sufrażystki, emancypantki, feministki... Kobiety od zarania dziejów nawoływały do szacunku wobec siebie. Demonstrowały w imię równości dostępu do edukacji, wynagrodzeń, emerytur, możliwości zatrudnienia i dokonywania samodzielnych wyborów. Ta idea samostanowienia była ogniwem, które je zespawało. Dziś także występują w zwartym szeregu, ale zazwyczaj wtedy, gdy któraś z nich znajduje się w sytuacji zagrożenia. Okazuje się, że łatwiej być na złe, a trudniej na dobre.

Kobiety to ludzie. A tam, gdzie są ludzie, wykluwają się konflikty. Czy istnieje babska solidarność? Ile kobiet, tyle historii.

Sylwia Znyk



# Memento Mori

## KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Oleksiewicz Wojciech



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

# ELIOX

## ANTWERPIA

**DIENSTENCHEQUES**

**Zatrudniamy pracowników bez godzin!**

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

- ✓ Zapewniamy Atrakcyjne wynagrodzenia: ponad 14€/ godzinę
- ✓ Bony żywnościowe po 7€ od pierwszego dnia pracy
- ✓ Wszelkie świadczenia socjalne i emerytalne
- ✓ Zastępstwa bądź economische werkloosheid podczas nieobecności klientów
- ✓ Płatne zwolnienia lekarskie
- ✓ Pomoc administracyjna
- ✓ (min. w formalnościach związanych ze zmianą biura)
- ✓ Odzież i obuwie ochronne
- ✓ Biuro otwarte również w soboty
- ✓ Możliwość odbioru czeków z domu pracownika



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

weź sprawy w swoje ręce!



**Biuro: Anselmostraat 85 87/001, 2018 Antwerpen**  
Tel: 03 283 88 95 - Gsm: 0487 733 310  
Email: eliox.bvba@gmail.com



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

# Słodką Francją winem płynąca, czyli wolontariuszką z Elles pour Elles na winobranii



W tym roku dałam się namówić na nietypowe jak dla mnie wakacje – wybrałam się na winobranie do Francji. Piszę do Was z Burgundii, jednego z najpiękniejszych miejsc, w jakim kiedykolwiek spędzałam lato. Zbiory winogron szczepów *chardonnay*, *aligoté* oraz *pinot noir* w tym regionie rozpoczynają się co roku w przedziale od połowy sierpnia do połowy września. Wszystko zależy od zawartości cukru i drożdży w winogronach, co sprawdzane jest w specjalnych laboratoriach.

Na co dzień pracuję umyślowo i muszę przyznać, że obawiałam się, jak moje ciało zareaguje na taki wysiłek, i to sześć dni w tygodniu. Ale radzę sobie jak dotąd niezgorzej mimo dosyć wysokich upałów. Sekretem jest, jak powiedzieli mi inni, aby zbyt długo nie pracować w tej samej pozycji i pomagać kręgosłupowi, korzystając także z mięśni brzucha. Na koniec dnia czuję przyjemne zmęczenie...

Dzień pracy w winnicy wygląda następująco: pobudka po szóstej, zbiórka w winnicy krótko po siódmej. Powitanie kawą i krótkie pogawędki. Następnie nasza pokaźna grupa (zbieracze jest około siedemdziesięcioro) wsiada do autobusów i jazda do winnicy. Uwielbiam ten moment, bo poranki w winnicy są niezwykle urokliwe, jak zresztą również zachody słońca.

Każdy zbieracz dostaje swoją „grządkę” (*rayon*), gdzie ścina winogrona za pomocą sekatora. Wyposażona w rękawice i wiaderko, udaję się na moją. Ten rok jest urodzajny i krzewy wprost uginają się od winogron. Nierzadko jeden krzew wystarcza, by wypełnić całe moje wiaderko. Przywołuję kolegę „tragarza” (*porteur*) i przesypuję winogrona z wiaderka

do skrzyni na jego plecach. Gdy dwie skrzynki zostaną wypełnione, tragarz znosi je do samochodu. Zbiory od razu trafiają do produkcji.

Po dwóch godzinach pracy czeka nas przekąska (*casse-croûte*) na polu – zjadamy się pysznymi bagietkami, wędliną dobrej jakości, serem i czekoladą. Oczywiście nie może zabraknąć i kawy.

Potem powrót do pracy.

Nasza grupa składa się z ludzi w różnym wieku – od osiemnastolatków po emerytów. Dla niektórych są to ich jedyne wakacje. Dostrzegam różnice w tempie pracy poszczególnych zbieraczy. Stare wygi zbierają winogrona z zawrotną prędkością, młodszy, mniej doświadczony zbieracz – znacznie wolniej. Piękne jest to, jaki kolektyw tworzymy. Ci, którzy „ogolili” już swoje poletko, pomagają nowicjuszom. Grupa wspiera się wzajemnie i opiekuje się wszystkimi.

Obiad odbywa się na polu lub w domenie, na osłoniętym podwórku. Trochę śmieszny, ale bardziej urzeka mnie fakt, że jak to we Francji serwowane są obowiązkowo cztery dania – przystawka, danie główne, sery i deser. Wszystko podlane winem, którego aura towarzyszy nam tutaj przez cały dzień.

Praca kończy się około siedemnastej. Pięknym zwieńczeniem dnia jest wspólne mycie wiader i skrzyń. Woda pryska dookoła, rozmowy płyną.

Spotkałam tu bardzo różnych ludzi – mieszkańców tego regionu, ale także przyjezdnych. Obok Polaków są tu Portugalczycy, Włosi, Anglicy, Ukraińcy czy nawet Amerykanka. Dla wielu z nich winobranie to ich długie

wyczekiwane wakacje na południu Europy, dla innych po prostu możliwość zarobku.

Grupa szybko się integruje, świętujemy wspólnie swoje urodziny. Czas wolny w niedzielę spędzamy na wspólnych wycieczkach, w muzeach i na targach staroci.

Największym zaskoczeniem jest nieobecność telefonów komórkowych. Nie widać ich w winnicy – nikt nie strzela fotek ani nie rozmawia przez telefon (tych kilka zdjęć dołączonych tutaj zrobiłam na potrzeby tego artykułu). Nie ma ich podczas wspólnych posiłków. Jesteśmy razem w tym mikrokosmosie, zjednoczeni wspólnym wysiłkiem.

W 2015 roku winnice, w których pracuję, zostały wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Wino uprawia się tu od 2000 lat. Obcowanie z tak cennymi gronami to niesamowite uczucie, a ich smak jest wyborny.

Bardzo żałuję, że zobowiązania rodzinne nie pozwolą mi doczekać do tradycyjnej fiesty na zakończenie winobrania. To podobno wyjątkowy moment, okraszony wykwintnym jedzeniem i winem oraz przyśpiewkami o zbieraczach. Jeszcze kiedyś tu wrócę, by go doświadczyć!



**Masz dość przemocy w swoim domu?**  
Zadzwoń na Niebieską Liniję: +32 466 901 702





# 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

## SYSTEMY SATELITARNE



**40 polskich programów  
bez abonamentu i opłat**

Doładowania  
telewizji na kartę



Poczuj wolność  
bez comiesięcznych  
rachunków



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

## SUPER SMAAK

SKLEP POLSKI · ART. SPOŻYWCZE · DANIA DOMOWE

**1,00€**

**1,10€**

**1,10€**

**1,05€**

**1,60€**

**3,05€**

**1,20€**

**1,40€**

**0,75€**

**1,95€**

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

**61, Chaussée de Merchtem – 1780 Wemmel**

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

Tel: 02 460 08 06

[polskisklepsupersmaak](http://polskisklepsupersmaak)

## FACTORY OF IDENTITY

### FABRYKA TOŻSAMOŚCI

ogłasza nabór do

POLSKIEJ KLASY ARTYSTYCZNEJ  
ŚRODY/SOBOTY ARTYSTYCZNE

DLA DZIECI MŁODSZYCH 5 - 8 LAT  
DLA DZIECI STARSZYCH 9 - 14 oraz 15+

ADRES: Rue Au Bois 11/ 1150 Bruksela  
(tuż przy szkole im. J. Lelewela)

Zapisy na trymestr/półrocz. Zajęcia 3,5 godzinne

Gwarantujemy bardzo przyjazną atmosferę, profesjonalną opiekę, edukację do szeroko rozumianej sztuki.

Szanujemy indywidualność i odmiennosc, uczymy otwartości na inne kultury i różnorodność, ale przede wszystkim kładziemy nacisk na tożsamość i czystość języka polskiego.

Więcej informacji pod adresem:  
[factory.asbl.be@gmail.com](mailto:factory.asbl.be@gmail.com)  
lub nr tel/whats 0484 09 13 14

## FIRMA REKLAMOWA

CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

## META4

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE  
GRAFICZNE



DRUK WIELKOFORMATOWY  
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADROK  
NE TEKSTYLIACH



KASETONY  
REKLAMY



REKLAMA NA  
SAMOCHODZIE

### I DUŻO WIĘCEJ...



NAKLEJKI  
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI  
UŁOTKI



PIECZĄTKI



ZDJĘCIA  
PLAKATY



FOLIE  
SAMOPRZYLEPNE

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

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

# KALENDARZ IMPREZ

do 8.10

## CIRQUE DU SOLEIL KURIOS

Cabinet des Curiosités  
Brussels Expo/Palais 12, 1020 Bruxelles  
[www.cirquedusoleil.com/kuriös](http://www.cirquedusoleil.com/kuriös)

do 30.09

## BRUSSELS DESIGN SEPTEMBRER

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

13 - 15.10

## I LOVE SCIENCE FESTIVAL

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles  
[www.ilovescience.brussels](http://www.ilovescience.brussels)

13 - 15.10

## SALON BABYBOOM

Brussels Expo, 1020 Bruxelles  
[www.salonbabyboom.be](http://www.salonbabyboom.be)

15.10

## ŚWIĘTO FORÊT DE SOIGNES

[www.foret-de-soignes.be](http://www.foret-de-soignes.be)

21 - 22.10

## MUSEUM NIGHT FEVER

Wizyty w 33 brukselskich muzeach  
pomiędzy godz. 19 a 1 w nocy  
[www.museumnightfever.be](http://www.museumnightfever.be)

21.10 - 5.11

## FESTIWAL HALLOWEEN

Musée d'art fantastique, 1060 Bruxelles  
[www.fantastic-museum.be](http://www.fantastic-museum.be)

do 5.11

## PUMPKIMANIA

Dyniowe szaleństwo!  
Château de Grand-Bigard, 1702 Grand-Bigard  
[www.pumpkmania.be](http://www.pumpkmania.be)

## OGRÓD RÓŻANY

Wspaniały ogród, uważany za jeden  
z najpiękniejszych w Europie.

## CHÂTEAU DE COLOMA

Sint-Sebastiaansstraat 18/19, 1600 Sint-Pieters-Leeuw  
Wstęp bezpłatny  
[www.natuurenbos.be/coloma](http://www.natuurenbos.be/coloma)

## LE SORTILÈGE 2023

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

## WYSTAWY

do 15.10

## BUBBLE PLANET

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles  
[www.bubble-planet.com](http://www.bubble-planet.com)

do 15.10

## BACK TO NATURE 1900

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

20.10 - 4.02.2024

## LE LABYRINTHE DE TIM BURTON

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles  
[www.timburtonexhibition.be](http://www.timburtonexhibition.be)

do 5.11

## ANIMALIA. CHEMINS DE VIES, CHEMINS DE FER

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

do 7.01.2024

## TINTIN, L'AVENTURE IMMERSIVE

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles  
[www.tintin-immersiveadventure.com](http://www.tintin-immersiveadventure.com)

do 14.01.2024

## EUROPALIA GEORGIA

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

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



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 rodzinna, konsulaty i inne...
- deklaracje podatkowe osób fizycznych;
- tłumaczenia wolne;
- wypełnianie dokumentów.

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

**Ewa Kupiszewska**

tel: 0032 488 37 14 30

0048 500 308 453

kupiszewska.ewa@gmail.com

# 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



*Kinga Twardowska*  
mgr filologii romańskiej

**TŁUMACZENIA  
NIEPRZYSIĘGŁE  
PISANIE TEKSTÓW  
URZĘDOWYCH I INNYCH  
LEKCJE JĘZYKA  
FRANCUSKIEGO**

☎ 0489 69 17 93

✉ kinga.francuski@outlook.fr

**Anna Chońska**



tel. +32 489 26 95 61

e-mail: antigrabowska30@wp.pl


## POLSKA MACIERZ SZKOLNA ZAPRASZA

Goście indywidualni  
mile widziani w ciągu całego roku

Informacja i rezerwacja:

0477 83 85 02 - Barbara Wojda

0498 43 78 58 - Piotr Ladomirski

 PolskaMacierzSzkolnaBelgia

www.pmsz.be

Tel: +32 4 369 13 89

info@pmsz.be

Rue du Parc 19

4180 Comblain-la-Tour



info@d44.be

www.d44.be

+32 (0) 497 458 154

LES AMITIÉS BELGO-POLONAISES asbl  
POLSKO - BELGIJSKIE KOŁO PRZYJACIÓŁ  
**PSYCHOLOG**

**Dzieci i młodzież:**

Tel: 0048 784 071 011

E-mail: aga.dymacz@gmail.com

**Dorośli:**

Tel: 0477 29 46 15

E-mail: lacnajo@hotmail.com

**Konsultacje indywidualne  
w zaburzeniach:**

- \* lękowych i emocjonalnych,
- \* spektrum autyzmu, z. Aspergera,
- \* problemy wychowawcze i w nauce,
- \* diagnoza ogólnego rozwoju dziecka,
- \* uzależnienia,
- \* zarządzanie stresem.



## Les Hautes Fagnes – torfowy dach Belgii

**K**to był choć raz w belgijskich Ardenach, wie, że nie są to wysokie góry i trudno mówić w ich przypadku o zdobywaniu szczytów. I jeśli kogoś zachęci fakt, że w Hautes Fagnes znajduje się najwyższy punkt Belgii, a nawet Beneluxu – Signal de Botrange (694 m n.p.m.), może poczuć się tym bardziej rozczarowany, gdy na miejscu, zamiast pagórków i lasów, przywita go idealnie płaski krajobraz przypominający sawannę, ale niemający z nią absolutnie nic wspólnego. Ekosystemy takie jak w Hautes Fagnes można spotkać na zimnej północy, gdzie warunki pogodowe są zdecydowanie bliższe Belgii niż międzyzwrotnikowy klimat sawanny.

Les Hautes Fagnes-Eifel to największy i najstarszy (1971 r.) park krajobrazowy i rezerwat przyrody w Belgii, usytuowany we wschodniej części kraju, w prowincji Liège. Teren rezerwatu należy do masywu ardeńskiego Reńskich Gór Łupkowych. Obejmuje 240 tys. ha bagnistych, torfowych i zalesionych terenów, z czego 70 tys. ha (w tym 4500 ha jako rezerwat przyrody) znajduje się na terenie belgijskich Ardenów. Pozostała jego część leży na przyległym terenie niemieckiego masywu gór Eifel.

Le Haute Fagne znaczy tyle, co wysokie torfowisko, po polsku nazywane też mszarem bądź rojstem. Aby w pełni zrozumieć wyjątkowość tego miejsca, należy cofnąć się o około 10 tys. lat, kiedy Belgia, jak i reszta półkuli północnej, odmarzła po trwającej setki tysięcy lat epoce lodowcowej. Odmarznięta gleba, wraz ze szczątkami orga-

nicznymi, osiadła na łupkowych, nieprzepuszczających wody skałach. W wilgotnym i ubogim w tlen środowisku, całkowicie odcięta od wód gruntowych, dała początek złożom torfowym, sięgającym miejscami nawet 7 m głębokości. To całkiem niezłe jak na przyrost 1 mm rocznie. Rośliny, które można spotkać w rezerwacie, to prawdziwi twardziele.

Najbardziej typowymi roślinami dla Hautes Fagnes są:

- **welnianka** (bawełna o wąskich liściach), która pod koniec wiosny rozwija małe, jedwabiste, białe pióropusze – nadają one krajobrazowi połyskujący wygląd,
- **łomka zachodnia**, która od początku lipca otacza torfowiska jasno-żółtym dywanem,
- **rosiczka okrągłolistna** – jej liście pokryte są maleńkimi mackami, które

kończą się kroplami lepkiej cieczy wabiącej owady. Te, które złapią się w pułapkę, zostają strawione przez enzymy wydzielane przez tę wyjątkową roślinę. Dostarczane przez ofiary w ten sposób białko stanowi źródło niezbędnego pożywienia dla rosiczki w szczególnie ubogim środowisku torfowisk.

Przeżycie tych roślin zależy przede wszystkim od wód opadowych, które są magazynowane w działających jak gąbka torfowiskach. Te, których życie dobiegnie końca, tworzą w mozolnym tempie nowe złoża. Choć aktywnych torfowisk zostało w Hautes Fagnes tylko 100 ha, jest to jeden z najlepiej zachowanych tego typu ekosystemów w Europie. Historia zmumifikowana w torfie oraz specyficzna roślinność czynią z tego miejsca raj dla geologów, botaników i paleontologów.



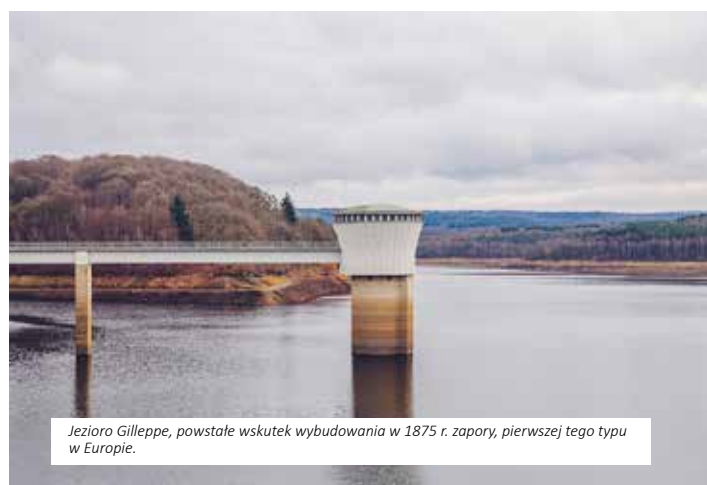
Grudniowy widok na złoty horyzont Fagne Wallonne z miejsca zwanego Noir Flohay.



Do Belgii świerk został wprowadzony około 1850 r. w masywie Ardenów i poza nim (Hautes Fagnes, Famenne, Condraz...) Tam, gdzie spotykamy świerki, możemy mieć pewność, że krajobraz został przekształcony przez człowieka.



Noir Flohay w całej okazałości. Posadzone w ubiegłym wieku sosny zwyczajne, dziś raczej szkielety powyginane przez wiatr, zniszczone przez pożary, tworzą apokaliptyczny klimat i górują, niczym strażnicy, nad płaskowyżem Hautes Fagnes.



Jezioro Gilleppe, powstałe wskutek wybudowania w 1875 r. zapory, pierwszej tego typu w Europie.

Na przestrzeni lat krajobraz Hautes Fagnes uległ licznym przeobrażeniom. W średniowieczu rozpoczęła się intensywna wycinka drzew i eksploatacja torfu, która trwała nieprzerwanie do połowy XX w. Torf stanowił główne źródło ogrzewania dla zamieszkałej tu ludności. W miejsce wydobytego torfu i wycinki sadzono, jak pod linijkę, drzewa iglaste – głównie świerki, które stanowią dziś stały element krajobrazu. A jeszcze nie tak dawno temu rosły tu jedynie drzewa liściaste.

Pojawienie się świerków znacznie zaburzyło równowagę tego wyjątkowego ekosystemu. Drzewa te nie potrzebują aż tak mokrej ziemi, jaka była ówczesnie na torfowiskach. W wielu miejscach powstały więc dreny, które miały odprowadzić nadmiar wody i stworzyć optymalne warunki do hodowli przemysłowej drewna świerkowego. Powstałe na skutek drewna szkody od wielu lat próbują naprawić władze rezerwatu, odbudowując naturalne, mokre środowisko poprzez zamykanie drenów, wycinkę nierentownych hodowli świerków oraz pozbywanie się roślin zagrażających mokradłom. Torfowiska mogą magazynować do dziesięciu razy więcej CO<sub>2</sub> niż gleby mineralne, lecz gleba torfowa jest stabilna tylko wtedy, gdy jest mokra. Natomiast kiedy jest wysuszona, dwutlenek węgla ucieka. Odtwarzanie torfowisk przyczynia się także do redukcji emisji gazów cieplarnianych.

Rezerwat Hautes Fagnes swój specyficzny klimat zawdzięcza położeniu oraz ukształtowaniu terenu. Płaskowyż Hautes Fagnes jest pierwszą przeszkodą, jaką napotyka wiatry wiejące z Oceanu Atlantyckiego, przynosząc aż 230 dni opadów, 178 dni

mgły, 113 dni przymrozków, 78 dni śniegu i średnią temperaturę 6,7°C. Zdarzało się, że śnieg padał jeszcze w maju, a zimą temperatura spadała do -20°C. Jest to jedyne miejsce w Belgii, co do którego możemy mieć pewność, że w sezonie zimowym będzie okraszone śniegiem. Można wtedy pojeździć na nartach na jednym z wyciągów.

Wody padające w tym regionie zbierane są do pięciu zbiorników, z których cztery znajdują się na terenie Belgii. Najstarszy zbiornik mieści się w Gilleppe, a powstał w 1875 r. Woda z tego zbiornika była pierwotnie przeznaczona dla przemysłu tekstylnego, który rozwijał się w tym czasie w regionie Verviers i którego potrzeby sięgały 40 mln litrów dziennie! Inne tamy zostały wzniesione na Vesdre (w Eupen) i Warche (w Butgenbach i Robertville). Dziś te konstrukcje dostarczają wodę pitną ponad milionowi mieszkańców.

Na terenie parku wyznaczonych jest ponad 25 km pieszych tras o różnej długości – od 1,8 aż do 19 km, które oczywiście można ze sobą łączyć. Monotonny i rozległy krajobraz Hautes Fagnes sprawia, że łatwo można zgubić punkt odniesienia i zabłądzić. Zimą 2020 r., kiedy rezerwat Hautes Fagnes przeżywał masowy napływ turystów, dwa razy wzywano była ekipa ratunkowa, która w końcu odnalazła zdezorientowanych turystów. Tylko w jednym przypadku skończyło się hipotermią. W przeszłości natomiast dochodziło tam do drastyczniejszych wypadków. Przestrożką dla turystów niech będzie opowieść o krążącym nad Hautes Fagnes widmie pary narzeczonych, którzy wyruszyli przez teren torfowiska w drogę do urzędu

w celu ustalenia daty ślubu, jednak nigdy tam nie dotarli, ponieważ zabłądzili na bagnach. Znalezione ich po kilku dniach zamarzniętych na śmierć. Mieszkańcy postawili upamiętniający to tragiczne wydarzenie krzyż, który dziś można zobaczyć gdzieś pośród krajobrazu torfowisk. Krzyży w Hautes Fagnes jest dużo więcej, na szczęście nie każdy symbolizuje czyjąś śmierć. Natomiast jedno jest pewne: wybierając się akurat w to szczególne miejsce, warto zabrać mapę, którą bez problemu można zakupić w informacji turystycznej na parkingu Signal de Botrange.

**Adres:**

Route de Botrange 133 B  
4950 Robertville-Waimes

Kody QR do planowania tras pieszych, rowerowych i VTT:

aplikacja na Iphona:



strona internetowa:



*Kompletny artykuł, z jeszcze większą ilością informacji i praktycznych wskazówek, znajduje się na naszym blogu: [www.wakacjewbelgii.com](http://www.wakacjewbelgii.com).*



*Monika & Iwona*

# 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, **premie "za polecenie firmy"** - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica oraz **premie za korzystanie z własnego samochodu**). 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.**

**0488 01 20 00 Antwerpia**  
**0484 65 00 55 Antwerpia**  
**0489 95 44 33 Bruksela**  
**0485 46 06 06 Bruksela**



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



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

**Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!**

## NASZE BIURA:

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

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

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

## PRASOWALNIA:

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



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



Bądź na bieżąco!  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices



DIENTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biuro w Antwerpii:  
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen

Tel.: 0488 01 20 00  
0484 65 00 55

**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€**



**Szukasz pomysłu na weekend- spędź kreatywnie czas, ze swoim dzieckiem!**

Serdecznie zapraszamy na zajęcia plastyczno-techniczne w Cinema Rix dzieci w wieku od 4 do 12 lat wraz z opiekunem (rodzicem, pełnoletnim rodzeństwem lub dziadkami).

Podczas zajęć razem z dziećmi będziecie mieli okazję bawić się tworząc, malując i rysując. Będzie też czas na przygotowanie pysznej przekąski. Istnieje również możliwość zakupu napojów w barze Barix na miejscu.

Zapraszamy na kreatywnie spędzoną niedzielę z dziećmi i w miłym towarzystwie.

Kiedy?

**22 października**  
**14.00 – 17.00**

Gdzie?

**Cinema  
Rix**

**Wstęp**  
**2€**

Temat  
warsztatów:  
China en sushi  
maken

Zapisy u animatora zajęć:  
[lza.karbo@gmail.com](mailto:lza.karbo@gmail.com)  
0486/16.44.72

Zajęcia odbywają się w domu kultury i są otwarte dla wszystkich narodowości po wcześniejszym zapisie.





# Sita inspiracji

Czwarta edycja

Kiedy?

14 października  
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,  
2000 Antwerpen

Iza Jabłońska uczy innych jak zarządzać swoją Energią Życiową i Duchową. Pomaga odnaleźć zagubione chęci i sens Życia.

Od dzieciństwa fascynował ją świat energii, zawsze czuła, że w przestrzeni jest coś więcej.

Na spotkaniu podzieli się swoimi doświadczeniami, nie tylko zawodowymi... opowie, co było powodem jej wypalenia, co sprawiło, że zaczęła szukać nowej energii i jak pracuje nad jej ponownym odzyskaniem.

Zdaniem Pani Izy wszystko jest energią. Ciało, dusza, emocje i przekonania również mają swoje odpowiednie wibracje energetyczne. Złość, frustracja, jedzenie i ludzie, z którymi się spotykasz, mieszkanie, zwierzęta, kraj lub miasto to także energia, która działa na Twoją korzyść lub nie. Pani Iza tylko pomaga Ci to zobaczyć i przekształcić. Podpowie Ci, jak pracować nad odzyskaniem energii, a co za tym idzie, zmianą przekonań, wzorców energetycznych i nawyków.



Iza  
Jabłońska



Martyna Mazik, kobieta pełna marzeń... Zawodowo sprzęta, a w życiu prywatnym realizuje i rozwija swoją pasję. Nazywa siebie „wojownikiem marzeń”.

Od kilku lat fascynuje ją kultura i tradycje Indian Ameryki Południowej. Organizuje zbiórkę pieniędzy na budowę kuchni społecznej w Brazylii. Na spotkaniu chętnie podzieli się wrażeniami z podróży do dżungli, zaprezentuje zdjęcia i nagrania z wioski, będące częścią prywatnej kolekcji zdjęć. Pani Martyna będzie starała się zainspirować Cię do otwarcia się na nowe perspektywy życiowe i zmiany codziennych przekonań, pracy nad sobą, aby stworzyć w swoim życiu jak najwięcej przestrzeni na swoje marzenia i ich realizację.

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

# 3 ZDROWE NAWYKI, KTÓRE WARTO WPROWADZIĆ W ŻYCIE



W psychologii terminem nawyk określa się zautomatyzowaną czynność, którą nabywa się w wyniku ćwiczenia, głównie poprzez powtarzanie. Aby wyrobić w sobie nowy nawyk, powinniśmy powtarzać daną czynność codziennie przez około 30 dni. Warto wprowadzić w życie zdrowe nawyki, które wejdą nam w krew i które niepostrzeżenie będą wspomagać nasze zdrowie.

## 1 POZYCJA LEŻENIE Z NOGAMI NA ŚCIANIE

Jest to pozycja zaczerpnięta z jogi, w sanskrycie zwana *viparita karani*, gdzie *viparita* oznacza inwersję, odwrócenia, a *karani* akcją, robienie. Wystarczy położyć się na plecach na podłodze lub na łóżku, przysunąć się pośladkami do ściany, wyprostowane nogi unieść do góry i oprzeć je o ścianę. Nieistotne, jak długo będziemy wykonywać to ćwiczenie, ważne, aby je systematycznie powtarzać.

Ta pozycja ma niewątpliwie wiele korzyści:

- głęboko relaksuje i odpręża,
- zmniejsza bóle głowy i menstruacyjne oraz wskazana jest dla osób cierpiących na zapalenia stawów,
- przynosi ulgę w napięciu mięśni szyi,
- poprawia trawienie – ta pozycja zmusza jelita do pracy, co przyspiesza trawienie i pomaga przy zaparciach,
- przynosi ulgę w stanach lękowych – relaks na plecach z nogami w górze i głębokie oddychanie pomagają ukoić umysł,
- poprawia krążenie – każda pozycja nóg w górze jest dobra dla krążenia, ponieważ zmusza do pracy układ limfatyczny,
- zmniejsza nadciśnienie tętnicze i obrzęki,
- wzmacnia mięśnie brzucha,
- po jakimś czasie zauważysz, że twoje ciało staje się bardziej elastyczne.

Jeżeli masz problem z utrzymaniem nóg prosto, możesz je lekko zgąć w kolanach. Najważniejsze, aby było ci wygodnie i by

trwanie w tej pozycji cię relaksowało. Co istotne – kręgosłup powinien być prostopadły do linii nóg. Jeżeli nie masz czasu na 20-minutowy seans z nogami na ścianie, wystarczy pięć minut dziennie, ale codziennie. Jeżeli jesteś po urazie szyi, bioder czy pleców, skonsultuj się z lekarzem, czy to ćwiczenie będzie dla Ciebie odpowiednie. Osoby cierpiące na jaskrę, po udarach czy problemach z sercem nie powinny przebywać w pozycji z nogami w górze.

## 2 CODZIENNE PICIE OLIWY Z OLIVEK

Oliwa z oliwek od wieków zwana jest płynnym złotem. Nie ma w tym żadnej przesady, gdyż jej prozdrowotne właściwości są bardzo cenne dla naszego organizmu. Jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (kwas oleinowy) oraz kwasy omega-3

i omega-6, co wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych i, dzięki antyoksydantom, nie dopuszcza do powstania komórek rakowych. Zawiera też witaminy A, E i K oraz duże ilości przeciwutleniaczy, które obniżają poziom cholesterolu we krwi i wspomagają serce przy chorobach układu krążenia. Regularne spożywanie oliwy z oliwek zmniejsza ryzyko udaru mózgu, pomaga w walce z chorobą Alzheimera, niweluje wystąpienie cukrzycy typu 2, pomaga w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Ma ona również właściwości antybakteryjne, przeciwdziała rozwojowi osteoporozy i chroni przed rozwojem astmy oskrzelowej. Ponadto wspiera kondycję włosów, działa przeciwłupieżowo, wykazuje działanie nawilżające i regenerujące oraz chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Aby oliwa z oliwek miała szansę zaprezentować swoje niesamowite możliwości w naszym organizmie, powinniśmy przyjmować jej 20-50 ml dziennie. Dla mieszkańców krajów śródziemnomorskich spożywanie oliwy



w takich lub większych ilościach jest naturalne. Dodają jej (i to sporo!) do wielu potraw: do sałatek, zup, mięs, ryb, makaronów, a nawet polewają nią pieczywo zamiast smarować je masłem. Można też, wbrew obiegowym opiniom, na niej smażyć. Ważne, by oliwa była najwyższej jakości. Powinna być świeża, nierafinowana, tłoczona na zimno i niefiltrowana. Dodatkowym atutem oliwy jest jej korzystny wpływ na masę ciała. Nie powoduje przyrostu wagi, wręcz przeciwnie, sprzyja jej utracie.

Jeżeli chcesz mieć pewność, że przyjmujesz codziennie odpowiednią ilość oliwy z oliwek, zacznij ją pić codziennie rano na czczo. Wystarczy łyżka lub kieliszek płynnego złota. Dlaczego najlepiej pić ją rano na pusty żołądek? Ponieważ jest wtedy łatwiej wchłaniana przez bakterie w jelitach. Poza tym gdy wyrobisz w sobie nawyk porannego picia oliwy, nie będzie trzeba dodawać tej czynności do listy zadań do wykonania. Nasz mózg lubi automatyczne zachowania, bo nie traci czasu ani energii na przetwarzanie danych, tylko działa nawykowo. Jeżeli obawiasz się, że nie jesteś w stanie przełknąć samej oliwy, możesz zmienić jej smak, dodając kilka kropli soku z cytryny, lub zagryźć ją pieczywem. Z czasem twoje kubki smakowe przyzwyczają się do wykwintnego, oliwkowego smaku.

## ŚWIADOME ODDYCHANIE

Każdy z nas oddycha i dopóki nie mamy problemów z tą czynnością, dopóty nie zwracamy na nią uwagi. Wielu z nas ma jednak nieprawidłowe nawyki oddechowe. Zasięg oddechu najczęściej jest ograniczony do klatki piersiowej, przez co jego efektywność jest

niewielka, gdyż wdychane powietrze rzadko dociera do dolnej części płuc, gdzie zachodzi wymiana gazowa. Oddychamy tylko jedną trzecią objętości płuc!

Warto wyrobić sobie nawyk świadomego, głębokiego oddychania kilka razy w ciągu dnia, np. po przebudzeniu, podczas jazdy windą, przy wykonywaniu określonej czynności w kuchni czy przed snem. Wystarczy skupić się na swoim ciele i rozluźnić spięte partie (np. barki, kark, szczękę), po czym wziąć głęboki wdech przez nos (najlepiej z użyciem mięśnia przepony), zatrzymać go na dwie sekundy i spokojnie wypuścić powietrze ponownie przez nos. Ćwiczenie można powtórzyć tyle razy, na ile ma się ochotę, choć tak naprawdę już jeden taki oddech wpływa kojąco na nasze samopoczucie. Jest to niezwykle relaksujące i uspokajające ćwiczenie, które przy okazji dotleni nasze płuca.

Świadomy oddech pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. Za pomocą oddechu możemy zwiększyć poziom energii, podnieść swoją odporność, obniżyć tętno, lepiej radzić sobie ze stresem, uspokoić się i zmniejszyć poziom lęku.

Świadome oddychanie pomaga nam w skupieniu się na chwili obecnej i na nas samych. Ważna jest też obserwacja oddechu oraz doznań, które towarzyszą nam podczas tej czynności. Zauważysz, czy oddycha ci się lepiej z zamkniętymi czy otwartymi oczami, w jakiej pozycji najbardziej lubisz wykonywać to ćwiczenie, ile powtórzeń sprawia ci satysfakcję i kiedy zakończyć tę praktykę.

Gdy rozsmakujesz się w świadomym oddychaniu, możesz wgłębić się w jego różne warianty.

► **Oddychanie naprzemienne przez jedno nozdrze** – ćwiczenie to, dzięki wysyłanym po sobie impulsom raz do jednej, raz do drugiej półkuli mózgowej, stymuluje wyściółkę kanału nosowego. Oddychanie naprzemienne pomaga zintegrować pracę obu półkul, co w efekcie sprzyja zaistnieniu harmonii pomiędzy ciałem a psychiką, a także pobudza energię psychiczną i fizyczną. Ponadto jest to nader kojące i odprężające ćwiczenie, które pomaga ukoić obawy, częste bóle oraz inne dolegliwości fizyczne i psychiczne, a nawet zwalczyć bezsenność.

► **Oddech węszący** – technika ta ułatwia głębokie oddychanie dzięki rozluźnieniu mięśni klatki piersiowej. Powinniśmy ją stosować w momencie napięcia i zdenerwowania, pomaga bowiem odprężyć się i daje poczucie panowania nad sobą. Należy zająć wygodną pozycję (na stojąco, siedząco lub leżąc) i rozluźnić ciało. Pociągnij nosem kilkakrotnie, jakby wwąchując się w słaby zapach, rozkładając w ten sposób wdech na kilka etapów. Wypuść powietrze powoli przez nos lub ściągnięte wargi. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie, aż poczujesz, że mięśnie klatki piersiowej rozluźniły się i możesz wziąć jeden głęboki wdech bez zbędnego wysiłania się.

► **Dynamiczny oddech oczyszczający** – ćwiczenie to gruntownie oczyszcza zatoki oraz drogi oddechowe, pobudza tkanki płucne i zapewnia organom wewnętrznym delikatny masaż, przyczyniając się w ten sposób do sprawniejszego usuwania z organizmu produktów przemiany materii. Ponadto świetnie wzmacnia przeponę i inne mięśnie brzucha. Usiądź wygodnie i rozluźnij ciało. Powoli i spokojnie wciągnij powietrze tak głęboko, jak to możliwe bez wysiłku. Wypuść powietrze raptownie, jak podczas kichania, zwracając uwagę na brzuch, który powinien się napiąć i spłaszczyć. Kolejny wdech nastąpi niejako automatycznie, kiedy mięśnie brzucha i klatki piersiowej ulegną rozluźnieniu. Powtarzaj to ćwiczenie w szybkim tempie, na początek sześć cykli, a w miarę nabierania wprawy i kondycji zwiększaj ich liczbę.

Już Cynceron zauważył, że przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka, czyli jeśli do czegoś przywyknemy, to trudno nam się od tego odzwyczaić. Warto wprowadzić w życie choćby niewielkie, ale zdrowe nawyki, aby w przyszłości zbierać ich plony.





# CHŁOPAKI PŁACZĄ! I ROZMAWIAJĄ

**Patryk Moszka i Kamil Błoch** – certyfikowani trenerzy antyprzemocowi w metodzie SZTAMA i edukatorzy antydyskryminacyjni. Pracują z dziećmi, nastolatkami i osobami dorosłymi.

**Anna Kiejna: W listopadzie przyjeżdżacie do Brukseli na zaproszenie feministycznego stowarzyszenia Elles sans frontières ASBL, by poprowadzić warsztaty dla polskich i ukraińskich chłopców (dwie grupy, 7–9 i 10–13 lat). To nowość w Belgii. Możecie przybliżyć, czym się różnią wasze warsztaty od „standardowych” spotkań dla chłopców?**

**Patryk Moszka:** Myślę, że przede wszystkim tym, że traktujemy chłopaków bardzo serio, bez oceny i karcenia za to, kim są. Jesteśmy certyfikowanymi trenerami w metodzie SZTAMA, co daje nam narzędzia do pracy z chłopakami w sposób podmiotowy, ale także partnerski. Stwarzamy przede wszystkim przestrzeń do wspólnego eksplorowania różnych refleksji na temat bycia chłopakiem czy mężczyzną, a także przeciwdziałania przemocy. Prowadzimy warsztaty w sposób aktywny, pracując w kręgu oraz w mniejszych i większych grupach. Pracujemy na zasobach uczestników. Niewiele jest wzmacniających warsztatów dla chłopaków – najczęściej są to albo mieszane warsztaty, albo zajęcia sportowe.

**Kamil Błoch:** Zazwyczaj jest to też dla tych chłopaków pierwszy raz, kiedy mogą doświadczyć innego trybu pracy niż szkolny. Kiedy dzwonki przestają mieć znaczenie, nie ma ocen, a ich wiedza i umiejętności nie są poddawane testom. Podczas warsztatu to oni stają się ekspertami w dziedzinie swojego własnego doświadczenia.

**Co jest najciekawsze w pracy z grupami?**

**Patryk:** Dla mnie osobiście wymiana, wzajemne uczenie się. Wiem, że wchodzę na warsztaty w konkretnej pozycji trenera, ale jednak staram się również czerpać od grupy. Fascynuje mnie, że każda grupa jest inna – ma inne potrzeby, inne zasoby i inne oczekiwania, ale wszystkich łączy przede wszystkim olbrzymia potrzeba rozmowy.

**Kamil:** Ja najbardziej lubię stwarzanie przestrzeni do wglądu. Uwielbiam, kiedy dzięki naszej wspólnej pracy uczestnicy mogą zajrzeć w siebie i dowiedzieć się czegoś nowego. Bardzo też lubię moment wymiany, kiedy możemy się dowiedzieć, co siedzi w uczestnikach.

**Czego wy się uczycie od chłopców? Co było dotąd największym zaskoczeniem? Sięgnięcie do wspomnień?**

**Patryk:** Trudne pytanie, ale dziękuję za nie. Trudne

dlatego, że na naszych warsztatach dzieje się naprawdę dużo dobrych rzeczy, które mnie inspirowały i uczą o świecie, i trudno mi wskazać jedną. Ja chyba przede wszystkim zrozumiałem, że obecnie chłopcy naprawdę mierzą się z trudnymi rzeczami, bo dostają mnóstwo sprzecznych przekazów. Mam takie wspomnienie: ono jest dość wyjątkowe, bo grupa, której dotyczy, miała już na starcie dużą wiedzę, ale pamiętam reakcje uczestników na zdenerowanie ich wewnętrznych oczekiwań z zewnętrznymi. Wydarzyło się tam dużo wartościowych rzeczy, ale to zostawię dla siebie.

**Kamil:** Ja dzięki SZTAMIE nieustannie uczę się bycia i rozmawiania z osobami, z którymi często diametralnie różnią się światopoglądem. Jestem mężczyzną queerowym, a na warsztatach spotykam się również z homofobią uczestników i niezwykle rozwojowe jest dla mnie, aby być w tym i wspólnie z chłopakami rozpakować te tematy, by zobaczyć, że za takimi uprzedzeniami stoją ich trudne, najczęściej niewysłuchane przez nikogo emocje, niezrozumienie świata, który ich otacza. Jest taka piękna wskazówka trenerska: chcesz mieć rację czy relację? I ja zawsze staram się wybierać to drugie.

**Co was nieustannie zadziwia?**

**Patryk:** Nieustannie samotność. Chłopcy (ale nie tylko) są bardzo często osamotnieni i nie mają wokół siebie odpowiedzialnych, dobrych, zaufanych dorosłych. Wiem to od dawna, ale to zawsze bolesny komunikat.

**Kamil:** Podbijam to. Samotność chłopców, których spotykamy, jest dla mnie zatrważająca. Bardzo często dla tych młodych ludzi jestem pierwszymi bezpiecznymi dorosłymi mężczyznami, którzy zechcieli ich wysłuchać. Bez oceniania, bez doradzania, po prostu z nimi być w ich zmaganiach ze światem.

**Wasze dzieciństwo przypadło na lata dziewięćdziesiąte i dwutysięczne. Czy widzicie duże różnice w (przeciętnym) wychowaniu chłopców dziś i wtedy? Czy rodzice są uważniejsi?**

**Patryk:** Kolejne trudne pytanie! Myślę, że żyjemy w bardzo dynamicznym społeczeństwie, więc te zmiany są nieuchronne. Mamy teraz moment, w którym (nareszcie!) podważamy wiele sztamowych, starych wzorców i tak samo jak z byciem

chłopakiem czy mężczyzną, więc naturalnie inaczej socjalizuje się przyszłe pokolenia. To, co ja jako szczególnie dostrzegam, to że w ogóle mówi się o byciu chłopakiem, o różnych podejściach, mówi się też o tym, że społeczeństwo jest zróżnicowane itd. Chłopców powoli mówi się, że płacz jest okej, że mogą mieć emocje. No ale ja też żyję w bańce. Na warsztatach chłopaki także dzielą się różnymi historiami.

**Kamil:** Chłopcy przede wszystkim mają internet. Wiedzą lub mogą wiedzieć o świecie o wiele więcej niż ja w ich wieku. Bardzo często opowiadają nam o różnych narzędziach rozwojowych, których używają, a które znaleźli w internecie. Temat zdrowia psychicznego jest bardzo obecny i ważny. Są też o wiele bardziej zorientowani politycznie. Jednocześnie widzę skutki negatywnych mechanizmów internetu, czyli polaryzacji albo dezinformacji.

**Jak was wychowano?**

**Patryk:** Inaczej niż teraz, to pewne. Nie było na początku internetu, pojawił się z czasem, ale w innym wydaniu. Mam teraz dużo myśli, ale chyba nie chcę się nimi dzielić, zostawiam to na inne okazje.

**Kamil:** Myślę, że sposób wychowania osób urodzonych w Polsce przed upowszechnieniem internetu jest bardzo podobny. U mnie to były całe dnie spędzane na podwórku. Kochająca bezgraniczne mama, która chciała mi dać cały świat, i tata, który, choć mieszkaliśmy pod jednym dachem, był nieobecny emocjonalnie i używał przemocy. Nie istniały rozmowy o emocjach i relacjach. Za wszystko wystarczało „kocham cię” wymieniane z mamą albo „ty gnoju” rzucane przez ojca. I tę zmianę zauważam też w pracy z chłopcami, zwłaszcza w dużych miastach. O wiele łatwiej spotkać w tych grupach chłopców, którzy rozumieją sens i potrzebują rozmowy o emocjach.

**I o emocjach dzieciaki na pewno pogadają z wami w listopadzie. Dziękuję za wywiad.**

Warsztaty dla chłopców wg metody SZTAMA odbędą się w Brukseli w weekend 18-19.11. Będą 2 grupy, 7-9 lat i 10-13 lat. Bliższe informacje w numerze listopadowym.

rozmawiała Anna Kiejna



ELLES SANS FRONTIÈRES

## 9 KONGRES KOBIEET W BRUKSELI ODBEDZIE SIĘ 9 GRUDNIA 2023

- ▶ Warsztaty dla chłopców organizowane przez Elles sans frontières ASBL odbywają się w ramach przygotowań do 9 KONGRESU KOBIEET w Brukseli. Podobnie jak w ubiegłym roku, w grudniu zapraszamy Was do Kanal 1 - Centre Pompidou, by porozmawiać o naszych sprawach, a zwłaszcza o otaczających nas ...mężczyznach.
- ▶ *Męskości i inne więzi* – tak zatytułowaliśmy naszą wspólną imprezę.
- ▶ 9 grudnia br. udajmy się do Kanal 1 i podyskutujmy o nowym rozumieniu męskości, mężności, mężczyzn. Dużo się dziś zmienia, jak to mamy rozumieć? Jak się mamy w tym odnaleźć jako osoby, partnerki, żony, matki, siostry, towarzyszyki dnia codziennego małych i dużych chłopaków?
- ▶ Razem poszukamy odpowiedzi na ważne pytanie: jak wychowywać chłopców, by dać im i sobie samym szansę na utrwalenie się nowych męskości? Co możemy zrobić my, rodzice, co szkoła, co internet, a co mądrzy dorośli?

Jak zawsze czekamy na Was wszystkie niecierpliwie, z otwartą feministycznie dłonią.  
Bo razem możemy więcej.

Informacje na bieżąco: [www.facebook.com/KongresKobietBruksela](https://www.facebook.com/KongresKobietBruksela)

# Witamina słońca

Nasz organizm potrzebuje do prawidłowego rozwoju wielu witamin oraz mikro- i makroelementów. Część z nich jesteśmy w stanie dostarczyć mu sami, wykorzystując codzienną porcję żywienia. Są jednak takie składniki, które musimy organizmowi dostarczać w czystej postaci – tak właśnie jest z witaminą D.

Witamina D jest nam potrzebna od pierwszych dni życia i dlatego podaje się ją od razu po urodzeniu – już w szpitalu. Szczególnie ważna dla prawidłowego rozwoju staje się w okresie intensywnego wzrostu. Dorośli także powinni suplementować witaminę D, gdyż w dzisiejszych czasach wiele osób ma raczej niedobór tej witaminy. Witamina D zwiększa odporność organizmu i ma ogromne znaczenie w profilaktyce nowotworów.

## SŁOŃCE – NAJWAŻNIEJSZE ŹRÓDŁO NATURALNEJ WITAMINY D

Witamina D jest zupełnie inna od pozostałych witamin. Najbardziej właściwym jej określeniem jest hormon steroidowy, który produkowany jest z cholesterolu, gdy skóra wystawiona jest na promienie słoneczne. Witamina D jest zatem jedyną witaminą, którą nasz organizm wytwarza pod wpływem światła słonecznego. Stąd też jej inna nazwa – „witamina słońca”. Około 80–90 proc. potrzebnej witaminy D organizm pozyskuje przez skórę, a tylko 10–20 proc. dostarczamy z pożywieniem. Jednak w naszej szerokości geograficznej ilość promieniowania UVB jest zbyt mała i witamina D wytwarzana jest w minimalnych ilościach. Zimą jest niewiele słonecznych dni, a latem dodatkowo chronimy swoją skórę przed promieniowaniem, stosując kremy z filtrem (co oczywiście jest konieczne!).

## NIEDOBÓR WITAMINY D

Niedobór witaminy D objawia się przede wszystkim bólami kości i mięśni. Prowadzi także do przeziębień, powoduje zaburzenia widzenia, bezsenność oraz zmniejszenie apetytu. Innym objawem niedoboru tej witaminy może być poczucie niesmaku oraz pieczenia w jamie ustnej i gardle.

Niedobór witaminy D jest szczególnie niebezpieczny dla niemowląt. Możemy zaobserwować go po nadmiernie płaskiej tyłku główce

i po pojawiających się na czole wypukłych guzach. Niedobór opóźnia m.in. zrastanie się ciemiączka, żebra się wykrzywiają, a mięśnie brzucha są znacznie osłabione. Takie objawy to tak zwany „żabi brzuszek” – gdy dziecko leży, brzuszek rozlewa się na boki.

Zdecydowanie najbardziej widocznym skutkiem przyjmowania zbyt małej ilości witaminy D jest krzywica u małych dzieci, a w późniejszym wieku, u osób dorosłych, rozwój osteoporozy. W efekcie dochodzi do osteomalacji, czyli rozmiękania kości. Wpływa to również na osłabienie siły mięśni, co prowadzi do problemów z chodzeniem i powoduje bolesne kurcze.

Niedobór witaminy D skutkuje również skłonnościami do otyłości i chorób układu krążenia, cukrzycy, chorób zapalnych oraz nowotworów. Zbyt mała ilość tej witaminy w organizmie przyspiesza procesy starzenia.

Już w życiu płodowym bardzo ważne jest zapewnienie odpowiedniej dawki witaminy. Niedobór może prowadzić do zaburzeń rozwoju mózgu dziecka oraz być przyczyną trwałego uszkodzenia funkcji mózgowych. W efekcie brak tej witaminy niebezpiecznie zwiększa ryzyko wystąpienia schizofrenii i autyzmu.

Suplementacja witaminy D jest szczególnie potrzebna u kobiet po menopauzie. Zapewnienie odpowiedniej dawki tej witaminy zapobiega nadmiernemu wypadaniu zębów, a osoby ją przyjmujące rzadziej zapadają też



na choroby wieńcowe. Natomiast u osób z niskim poziomem witaminy D zwiększa się ryzyko zawału.

## KRZYWICA KOŚCI

Aby nie doprowadzić do komplikacji związanych z niedoborem witaminy D, a w konsekwencji do krzywicy, nie wystarczy suplementacja tej witaminy. Jest ona oczywiście bardzo ważna – najlepiej spożywać mleko i produkty mleczne, które dodatkowo zawierają wapń, a oprócz tego uzupełniać dietę o koper włoski i brokuły, które również przyczyniają się do zdrowia kości.

Jednak to nie wszystko – trzeba również zadbać o aktywność fizyczną i rozwój mięśni. Odpowiednia dawka ruchu i zabaw na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na cały or-



ca. Przedawkowanie zwiększa również zapadalność na kamice pęcherzyka żółciowego oraz nerek. Przyjmowanie zbyt dużej ilości witaminy D w ciąży jest z kolei niebezpieczne dla płodu, gdyż może powodować jego deformację oraz choroby kości u noworodka.

Warto jednak dodać, że przedawkowanie witaminy D jest rzadko spotykane, a to ze względu na jej bardzo małą ilość w organizmie, zwłaszcza w naszej strefie klimatycznej. Mimo to również na jej nadmiar należy zwrócić uwagę.

### DAWKOWANIE WITAMINY D

Odpowiednie dawkowanie witaminy D jest bardzo ważne, szczególnie dla noworodków. Polskie i zagraniczne wytyczne dotyczące suplementacji witaminy zalecają codzienne podawanie jej do skończenia drugiego roku życia. Przez pierwsze sześć miesięcy należy podawać codziennie 400 IU, a przez kolejne półtora roku 600 IU. Następnie, w zależności od wagi i wielkości niedoboru witaminy we krwi, szczególnie do 18. roku życia, powinno dostarczać się jej pomiędzy 600 a 1000 IU. U dzieci otyłych dawka powinna być większa i znajdować się w przedziale od 1200 do 2000 IU.

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczu, więc najlepiej podawać ją w trakcie posiłku. Wyjątek stanowią niemowlęta, którym najlepiej podawać ją kilka minut przed karmieniem, aby dziecko zdążyło witaminę połknąć, a nie rozmazać na smoczku z butelki.

W aptece witamina D dostępna jest w postaci kropelek, miękkich kapsułek, tabletek do ssania, kapsułek twist-off, a nawet aerozolu i żelków. Można więc dobrać najodpowiedniejszą formę jej podawania. W przypadku najmłodszych warto wybrać kapsułki twist-off, gdyż zawierają odpowiednio odmierzoną dawkę, a podawanie wprost do buzi niweluje straty.

### WITAMINA D, D2, D3

Witamina D należy do związków chemicznych z grupy steroidów, zaś witaminy D2 i D3 to naturalne jej postaci. D2 to inaczej ergokalcysterol, który jest pochodzenia roślinnego, a D3 to cholekalcysterol – pochodzenia zwierzęcego. W aptekach dostępne są głównie witaminy D3. Eksperti uważają, że witamina D2 jest gorzej przyswajalna dla ludzkiego organizmu od D3.

## NATURALNE ŹRÓDŁA WITAMINY D

Witamina D2, mająca pochodzenie roślinne, znajduje się w niewielu produktach: możemy znaleźć ją w grzybach, rybach oraz w wątrobie. Natomiast witamina D3, która jest dla naszego organizmu łatwiej przyswajalna, znajduje się w większości w tłustych rybach i żółtkach jaj.

### Zawartość witaminy D w 100 g produktu

- Śledź: 312–1000 IU
- Łosoś: 640 IU
- Żółtko jaja kurzego: 224 IU
- Makrela: 160 IU
- Kurki: 84 IU
- Pieczarki: 76 IU
- Wątróbka wołowa: 68 IU
- Ser żółty: 52 IU
- Masło: 48 IU
- Mleko pełne: 3,6 IU

## DOSTARCZ ORGANIZMOWI WITAMINĘ D!

Problemów z witaminą słońca nie mają mieszkańcy krajów położonych w basenie Morza Śródziemnego, gdzie w ciągu roku przeważają dni słoneczne. Jeśli jednak chodzi o mieszkańców naszej części Europy i Skandynawów, sytuacja jest zupełnie inna – szacuje się, że aż 90 proc. osób ma niedobór tej witaminy! Co więc możemy zrobić, aby polepszyć swoją sytuację? Przede wszystkim korzystajmy ze słonecznej pogody. **Wystarczy spędzić 15 minut na ławce w parku, aby dostarczyć organizmowi dzienną dawkę.** Najlepiej odsłonić ramiona i nogi, aby promienie słoneczne mogły swobodnie operować. Oprócz suplementacji witaminy wprost z apteki możemy zażywać tran lub przyrządzać sobie kaszki mleczno-zbożowe. Właśnie kaszki przeznaczone dla niemowląt są wzbogacone w tę witaminę. Warto również potrawę uzupełniać o oliwę z oliwek oraz często spożywać sałatki z jajek lub tłuste ryby. Należy jednak pamiętać, że nawet zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić nam odpowiedniej ilości witaminy D, a dodatkowo alkohol i środki przeczyszczające wpływają niekorzystnie na jej przyswajanie.

ganizm. Długie spacerowanie, uprawianie joggingu albo wspólne zabawy, np. w berka lub piłkę, wspomagają rozwój zdrowych kości.

### WITAMINA D – NADMIAR

Nie tylko niedobór, ale również przedawkowanie witaminy D jest niekorzystne dla organizmu. Nadmiar witaminy D objawia się m.in. utratą apetytu, nudnościami, osłabieniem. Wywołuje również biegunkę, wymioty oraz ból głowy i oczu. Jeśli zauważy się wzmożone oddawanie moczu oraz zwiększone pocenie się, także mogą to być efekty przedawkowania witaminy D.

Wskutek przedawkowania tej witaminy w sercu, tętnicach i nerkach gromadzi się wapń, który prowadzi do zaburzenia pracy ośrodkowego układu nerwowego oraz ser-

# Samotność w tłumie

- ❖ Wydaje się, że w dzisiejszym świecie coraz trudniej jest nawiązać i utrzymać bliskie relacje. Jako praktykujący od wielu lat psycholog odnoszę też wrażenie, że im więcej ludzi wokół nas, tym słabsze mamy z nimi więzi. I nie ma tu specjalnie znaczenia, czy ktoś ma rodzinę, czy też nie, czy jest w związku, czy prowadzi życie singla. Bo często dojmującej samotności i poczucia wyobcowania można doświadczać wśród najbliższych, a także będąc w małżeństwie. Samotność to choroba naszych czasów. A jeśli do tego nie udało nam się dotychczas zbudować najtrwalszej z możliwych i najdłuższej więzi, czyli więzi z samym sobą, to jest nam najzwyczajniej w świecie trudno. Bo doświadczanie samotności, która nie jest naszym świadomym wyborem, ale przymusem czy też wynikiem życiowych okoliczności, boli. I to boli dosłownie, bo kiedy czujemy się samotni, odrzuceni i odizolowani, w naszym mózgu zachodzą dokładnie takie same procesy, jak w przypadku bólu fizycznego. Oczywiście każdy z nas ma inne potrzeby towarzyskie i bardzo się pod tym względem różnimy. Ekstrawertycy potrzebują do życia kontaktów społecznych w o wiele większym stopniu niż introwertycy. Ale co do jednego możemy być pewni, a mianowicie, że żaden człowiek na świecie nie chce być samotny. Nierzadko zdarza mi się słyszeć w gabinecie opinię, że ktoś wolałby umrzeć niż żyć w samotności, i z tego powodu często godzi się na wyniszczające i toksyczne relacje, które jednak istnieją, przez co dają złudne poczucie bezpieczeństwa oraz życiowej stabilizacji.
- ❖ To, w jaki sposób i jak trwale tworzymy relacje z innymi ludźmi, wiele mówi o nas – a także o naszych potrzebach czy też upodobaniach. Badania naukowe dość jednoznacznie wskazują, że ludzie związani z rodziną, przyjaciółmi czy znajomymi z pracy są szczęśliwsi, zdrowsi fizycznie i żyją dłużej niż ci, którzy nie utrzymują takich kontaktów. Rynek pracy także jest dla nich łaskawszy, bo dzięki licznym kontaktom łatwiej im znaleźć lub zmienić pracę. Osoby doświadczające samotności mają gorsze samopoczucie, częściej chorują, szybciej się starzeją i żyją krócej. Zdecydowanie nie chodzi tutaj jednak o liczbę utrzymywanych relacji, ale o ich emocjonalną jakość, o ich wartość i znaczenie dla nas. I to jest najlepszy argument za tym, abyśmy o ważne dla nas relacje dbali. Jeśli zaś takich nie mamy, warto zastanowić się, dlaczego tak jest i czy możemy coś z tym zrobić.
- ❖ Gdy doświadczamy samotności, wzrasta nam w mózgu poziom kortykoliberyny, neurohormonu wydzielanego przez podwzgórze w odpowiedzi na stres. Większe stężenie kortykoliberyny powoduje z kolei, że odczuwamy lęk, a w reakcji na niego nasze nadnercza zaczynają produkować kortyzol, czyli hormon stresu. W ten sposób osoby długotrwale samotne żyją na „kortyzolowym haju”. Stąd też częściej występują u nich choroby układu sercowo-naczyniowego. Organizm takiej osoby ma bowiem stale podwyższony poziom kortyzolu, a ten z kolei sprawia, że praca układu odpornościowego jest znacznie mniej

efektywna. Jednym słowem – mózg takiej osoby cały czas trwa w pogotowiu i jest przygotowany do podjęcia walki z potencjalnym zagrożeniem. Co więcej, ta gotowość na ewentualne zagrożenie u osoby doświadczającej samotności nie wygasa się u niej podczas snu, co sprawia, że zarówno liczba przespanych godzin, jak i wydajność snu są znacznie niższe. Krótko mówiąc, samotni śpią krócej i mniej efektywnie. Jasne jest zatem, że gdy czujemy się osamotnieni, proces regeneracji naszych zasobów jest narażony na szwank.

- ❖ Samotność to inaczej głód ludzi, głód drugiego człowieka. Problem z nią jednak jest bardzo poważny, gdyż nie ma żadnego sposobu, aby ten głód szybko zaspokoić. Nie nawiążemy przecież w trybie ekspresowym głębokiej przyjaźni z kimś, kogo nie znamy, a i naszym przyjacielem nie może zostać ktokolwiek, kto akurat jest na podorędziu czy też aktualnie wyświetla się na Facebooku. Samotność zatem z jednej strony sprawia, że chcemy być w relacji z drugim człowiekiem, a z drugiej strony powoduje, że stajemy się bardziej czujni wobec innych, bo nie wiadomo, kto jest wrogiem, a kto potencjalnym przyjacielem. I tu objawia się cała trudność z nawiązywaniem kontaktów. Jeśli jeszcze dodamy do tego wszystkie założenia w naszych głowach, jak np. te o przyjaźni do grobowej deski, o jednej miłości do końca życia i że z drugim człowiekiem trzeba beczkę soli zjeść, aby go poznać – to może być trudno. Bo ilu z nas będzie dane coś takiego przeżyć? Idę o zakład, że niewielu. No właśnie. Bo założenie, że mamy być ze sobą do końca życia, zarówno w miłości, jak i w przyjaźni, wcale nie jest budulcem, ale tak naprawdę sumą naszych strachów i lęków. Każdy z nas kiedyś odejdzie, bo życie ludzkie jest obliczone w czasie. Większość bardzo boi się takiego myślenia. A przecież pięknie czerpać można zarówno ze spotkań i relacji długotrwałych, jak i tych dosłownie na chwilę. W pociągu, na ławce czy samolocie. Bardzo przekonuje mnie tu mądrość filozofii buddyjskiej, a mianowicie, aby nie przywiązywać się do rzeczy, ludzi, czegokolwiek. Takie nastawienie trochę też łagodzi emocjonalny ciężar i zmniejsza nasze (często nierealistyczne) oczekiwania względem drugiego człowieka.
- ❖ Przyjaźń wiąże się z odpowiedzialnością. Może właśnie dlatego tak trudno zbudować głęboką relację. Potrzebny jest też czas. Kiedyś byliśmy osadzeni w rodzinach, często wielopokoleniowych. Rodzice, dziadkowie, rodzeństwo tworzyli grupę wsparcia i dawali oparcie. Dzisiaj mamy wielu znajomych, o których życiu w zasadzie niewiele wiemy. Podobnie oni o naszym. Jak pokazują badania, sieci społeczne i kontakty online – jeśli są jedynym substytutem relacji w świecie rzeczywistym – paradoksalnie powodują, że czujemy się jeszcze bardziej samotni i przygnębieni. To trochę tak, jakbyśmy chcieli zaspokoić ogromny głód zjedzeniem małej marchewki. Czy przestaniemy być głodni? Absolutnie nie, a w dodatku jeszcze bardziej będzie nas ssało w żołądku.
- ❖ No dobrze, ale co zrobić, aby wyjść z chronicznej samotności? Myślę, że nie ma innego sposobu, jak poszerzyć swoje granice, nie poddawać się, nie wycofywać się z relacji i nie być biernym. Warto też popracować nad swoimi ograniczającymi przekonaniem, powściągnąć się w ocenianiu innych, bo to często utrudnia nam poznanie drugiego człowieka. Warto poszukiwać osób o podobnych zainteresowaniach, wartościach moralnych i postawach życiowych. Miłośnik sportu i zabaw na świeżym powietrzu niekoniecznie może znaleźć wspólny język z domatorem, który kocha czytanie książek i oglądanie seriali. Pozbądźmy się też krytycznej, oceniającej postawy. Myślmy o innych dobrze i oczekujmy od nich dobrego. Bo źle może się nigdy nie wydarzyć, a my nie dość, że zatrujemy sobie głowę, to i swoim negatywnym podejściem zaprzepaścimy szansę na nową znajomość.

**Aleksandra Szewczyk**  
psycholog

Aleksandra Szewczyk  
**PSYCHOLOG**  
ANTWERPIA

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

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



**Magdalena Kotomska**  
**Kinésithérapeute**  
 Tel: 0470 30 57 22 (PL-FR-EN)

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



**Zwrot z ubezpieczenia**


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

**Rehabilitacja**  
 Chińska Terapia Iglami



**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

<https://www.ravenstein.solutions/>




**Biorezonans**

holistyczne podejście  
 dla twojego zdrowia

alergia, redukcja bólu, grzyby  
 allergy, pain reduction, fungi

**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](http://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 Rafal  
+32 (0) 487 27 42 92 Mariusz

**www.rbuilders.be**



# Bardzo pracowity okres dla ZHP Belgia

**Okres wakacyjny** był dla ZHP Belgia bardzo pracowity i obfitował w wiele wydarzeń.

Jeszcze pod koniec roku szkolnego, **23 czerwca**, odbył się rodzinny piknik Szczepu ZHP Belgia, na którym zuchy i harcerze spotkali się po raz ostatni w roku harcerskim 2022/2023. Piknik zakończył się apelem końcowym. W ramach rozkazu Szczepu L9/2023 p.o. szczepowego Łukasz Wardyn nawiązał do rozkazów: Związku Harcerstwa Polskiego Głównej Kwatery Harcerki z 3 maja 2023 r., który uznał Dominice Chylińskiej, naszej drużynowej 1. Belgijskiej Drużyny Harcerskiej „Matecznik” im. Marii Skłodowskiej-Curie (1BDH), stopień przewodnika. Do tego rozkazem L3/23 z 6 czerwca 2023 r. Referatu Rozwoju Organizacyjnego ZHP Kwatery Głównej Harcerzy zarówno 1BDH, jak i gromada Leśne Eko-ludki zakończyły okres próbny. Jest to wielki sukces naszych drużynowych, wspomnianej już Dominiki oraz harcmistrzyni Joanny, która opiekuje się naszą Gromadą. Na wniosek naczelnika harcerzy 1 kwietnia 2023 r. naczelny kapelan ks. Krzysztof Tyliczszak HR mianował kapelanem jednostek harcerskich na terenie Belgii ks. Aleksandra Katarzyńskiego. Szczepowy Łukasz Wardyn powołał także 1. próbną Belgijską Drużynę Wędrowniczą z p.o. drużynowego kapelanem Aleksandrem Katarzyńskim z czterema patrolami. Dodatkowo powołane zostały dwa próbne zastępy: Zastęp Wiewiórki i Zastęp Wilki. Mianowano dwóch nowych zastępowych: Larysę Górską i Michała Wardyna. Mianowano też na funkcję przybocznego 1 BDH Matecznik dh. Dariusza Rumińskiego.



**25 czerwca** ZHP Belgia uczestniczył w obchodach 10-lecia Centrum Kultury i Języka Polskiego im. Marii Skłodowskiej-Curie przy Stowarzyszeniu Daskalia w Leuven.

Nasi harcerze pełnili wartę podczas mszy w kościele św. Lambertusa w Heverlee celebrowanej przez o. Damiana Kopytto OMI, koordynatora Duszpasterstwa Polskiego w Belgii. Podczas uroczystości ZHP Belgia miał swoje stanowisko, gdzie uczniowie i rodzice mogli wspólnie spędzić czas.



Okres letni był dla nas bardzo intensywny. Nasz Szczep **od 8 do 22 lipca** przebywał na Harcerskiej Akcji Letniej w Polsce – w Szklanej Hucie w Stacji Harcerskiej „Róża wiatrów” (Ośrodek Związku Harcerstwa Polskiego Komendy Hufca Lębork). Były to niezapomniane dwa tygodnie przygód. Nasza gromada zuchowa Leśne Eko-ludki odbyła swoją pierwszą kolonię zuchową. Zuchy pomogły Bartłomiejowi odbudować Nadbałtycki Gród, odnalazły porzucane przez burzę części posągu Światowida, nauczyły się też słowiańskiego rzemiosła: garncarstwa, zielarstwa, filcowania i tkactwa. Nie zabrakło podchodów, kąpeli w morzu, wieczornych kręgów rady i czytania baśni. Każdy zuch wrócił z kolonii z pierwszą gwiazdką.

**W dniach 14–21 lipca** nasi Wędrownicy: Jakub Jemiołkowski, Dariusz Rumiński, Damian Bernatowicz, Aleksander Szul i ks. Aleksander Katarzyński uczestniczyli wspólnie z Wędrownikami ZHP Harcerstwo w Wiedniu w obozie wędrownym śladami II wojny światowej. Wędrowkę rozpoczęliśmy przed bramą byłego niemieckiego obozu

koncentracyjnego i zagłady w Auschwitz-Birkenau. W milczeniu wsłuchiwaliśmy się w słowa przewodniczki. Dzień zakończyliśmy pierwszym obozowiskiem na łonie natury.

Następnym etapem była Warszawa, gdzie wieczór zakończył się apelem przy ognisku przeplatany scenkami z II wojny i wspomnieniem postaci patrona harcerstwa polskiego, bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego. Każdy wie, że Warszawa – jako stolica – była szczególnie narażona na działania wojenne. Nie każdy zna jednak ukryte historie i wie, dokąd pójść, by zobaczyć ślady po kulach i pociskach artyleryjskich. Warszawa jest pełna blizn, które już na stałe wrosły w miejską przestrzeń. Szliśmy śladami II wojny – poprzez Muzeum Powstania Warszawskiego, Grób Nieznanego Żołnierza... Pograżeni w zadumie nad grobami harcerzy z batalionu „Zośka”, pochowanymi pod białymi brzoźowymi krzyżami na Powązkach, opuściliśmy Warszawę.

Ostatni etap naszej wędrowki spędziliśmy nad Morzem Bałtyckim, idąc szlakiem linii obrony artyleryjskiej z Gdyni do Sopotu i zwiedzając w Gdańsku Muzeum II Wojny Światowej. Apel wieńczący naszą wędrowkę był też okazją do odnowienia Przyrzeczenia Harcerskiego i przyznania naramiennika wędrowniczego.

**Od 25 lipca do 5 sierpnia** delegacja ZHP Belgia była w Stacji Polish Scouting Organization of Michigan – Obwód ZHP Michigan „Białowieża” im. Kazimierza Pułaskiego w Deckerville w USA. Łukasz Wardyn, p.o. szczepowego ZHP i Dominika Chylińska,

**POLSKA SZKOŁA W LEUVEN**  
IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

**ZAPISY 2023-2024**

ŚRODA 14-18 | SOBOTA 10-14

**PRZEDSZKOLE**  
2,5-5/6 LAT

**ZERÓWKA**  
5-6 LAT

**SZKOŁA**  
OD 7-16 LAT

WWW.DASKALIA.EU  
TERVUURSTEENWEG 295  
LEUVEN-HEVERLEE  
0486 23 14 32

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!**

**Polska Szkoła im. Janusza Korczaka Brukseli**  
ogłasza zapisy na rok szkolny 2023/2024

- przedszkole
- zerówka
- klasa 1
- klasa 2
- klasa 3

Więcej informacji:  
Tel: 0499 507171    [szkolakorczaka@pmsz.be](mailto:szkolakorczaka@pmsz.be)

**POLSKA MACIERZ SZKOŁA W BRUKSeli**  
Zadzwoń! Napisz! Czekamy właśnie na Ciebie!

**Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie**

to promocja języka polskiego oraz historii, tradycji i kultury polskiej na terenie Belgii, a także możliwość nauki i pogłębiania mowy ojczystej przez polskie dzieci i młodzież.

**DOŁĄCZ DO NAS**  
[instytutgent.be](http://instytutgent.be)

**SZKOŁA POLSKA**

PRZEDSZKOLE od 3 lat  
ZERÓWKA  
KLASY 1 - 7  
KLASA VIP 13+  
KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

Uczeń na pierwszym miejscu  
U nas rozwijane są skrzydła i spełniane marzenia!

Zajęcia dodatkowe:  
język angielski  
język francuski  
zajęcia artystyczne  
zajęcia sportowe  
religia

EMAIL: [sekretariat@instytutgent.be](mailto:sekretariat@instytutgent.be)  
TELEFON: 0480 54 23 54  
KOD QR: zeskanuj wiele

INSTYTUT JĘZYKA I KULTURY POLSKIEJ W GANDAWIE  
ZAPRASZA NA

**III FESTIWAL PIOSENKI POLSKIEJ**

POD HONOROWYM PATRONATEM  
AMBASADY RP W BRUKSELI

**SOBOTA, 21 PAŹDZIERNIKA  
GODZ. 15:00**

**GOŚC SPECJALNY  
ALA TRACZ**

Uczestniczka The Voice Kids 3  
Laureatka Szansy na Sukces  
Reprezentantka Polski  
na Konkursie Piosenki Eurowizji dla Dzieci

Zgłoszenia do 17.10.2023 r.  
[festiwal@instytutgent.be](mailto:festiwal@instytutgent.be)  
[www.instytutgent.be/festiwal/](http://www.instytutgent.be/festiwal/)

Adres: Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent



drużynowa 1BDH „Matecznik” im. Marii Skłodowskiej-Curii uczestniczyli w kursie podharcemistrzowskim organizowanym przez Chorągiew Harcerzy USA – ZHP. W Stanicy było ponad 100 harcerzy i harcerek z USA, Kanady, Argentyny, Australii, Anglii, Szkocji, Austrii oraz Belgii.

**15 sierpnia** odbyły się obchody 103. rocznicy Bitwy Warszawskiej oraz Święta Wojska Polskiego w Zułowie, na które zaprosił Związek Polaków na Litwie, by w miejscu urodzenia Marszałka Józefa Piłsudskiego upamiętnić Cud nad Wisłą. Odbyła się m.in. historyczna inscenizacja bitwy bolszewickiej z 1920 r. w wykonaniu harcerskiej grupy rekonstrukcji historycznych z Polski, Wielkiej Brytanii i Litwy. W uroczystościach brali udział harcerze i harcerek z ZHP Świat Hufiec Gdynia i ZHP Belgia (w tym nasze zuchy z gromady Leśne Eko-ludki). A prawie 2000 km dalej, na zaproszenie Polskiej Misji Katolickiej Ressaix i ojca Piotra Pożogi, nasza harcerska bracia ZHP Belgia miała przyjemność uczestniczyć w uroczystości Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny.

Tymczasem nasz kapelan Aleksander Katarzyński i druh Dariusz Rumiński reprezento-



Kornhauser-Dudą; wnuczką Olgi i Andrzeja Małkowskich, twórców polskiego harcerstwa – druhną phm. Krystyną Małkowską; siostrzeńcem bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego, patrona harcerzy – Zygmuntem Jaczkowskim, prezesem fundacji „Caritas Super Omnia Est”. Reszta przy ogniskowej gawędzie.

Po powrocie z Portugalii wędrownik Dariusz Rumiński dotarł do Polski i wraz z wędrownikiem Damianem Bernatowiczem

uczestniczyli w kursie instruktorsko-metodycznym zorganizowanym przez Łódzką Szkołę Instruktorską „Kominy” w Wólce Smolanej **w dniach 16–30 sierpnia**. Obaj doświadczeni harcerze zostali zaproszeni przez Łódzką Chorągiew Harcerzy ZHR. Sam kurs przypominał idealny obóz drużyny, z tego powodu kursanci podzieleni byli na zastępy, pełnili służby i codziennie odbywały się apele. Podczas kursu 50 harcerzy zajmowało się pionierką, zaliczyło próbną ewakuację i uczestniczyło w zajęciach, podczas których zdobywano wiedzę na tematy takie jak:

- czym jest drużyna harcerzy i jak planować jej działanie,
- praca ze stopniami i sprawnościami,
- kim jest instruktor, jakie wartości powinien reprezentować i jak nim zostać,
- praca systemem zastępowym,
- praca metodą harcerską,
- kim jest harcerz, co odróżnia go od zucha i wędrownika,
- jak pracować z zastępem zastępowych.

Z wielką radością przyjęliśmy wiadomość, że nasi oddelegowani harcerze ZHP Belgia pomyślnie ukończyli kurs i otrzymali patent

wali harcerstwo z Belgii podczas Światowych Dni Młodzieży w Lizbonie. Program był przepiękny spotkaniami z ciekawymi ludźmi. Były m.in. okazje do spotkania z Pierwszą damą RP Agatą

kursu przewodnikowskiego. Wielkie podziękowania dla Łódzkiej Chorągwi Harcerzy ZHR za umożliwienie naszym Wędrownikom udziału w tym kursie.

Po długich wakacjach, **w drugi weekend września** odbył się biwak Wędrowników z próbnej 1. Belgijskiej Drużyny Wędrowniczej oraz harcerek i harcerzy 1. Belgijskiej Drużyny Harcerskiej „Matecznik” im. Marii Skłodowskiej-Curie w Landenne. 13 obecnych i przyszłych wędrowników pod czujnym okiem kadry ZHP Belgia rozpoczęło reintegrację po okresie wakacyjnym. Poznali założenia ideowo-programowe organizacji wędrowników i dowiedzieli się o sprawnościach, stopniach i szczeblach w ramach ZHP Świat. Wszyscy, podzieleni na trzy patrole, wzięli udział w wędrówce i grze. Był także smaczny obiad z kociołka. Dzień zakończył się ogniskiem obrzędowym rozpalonym krzesiwem.



Nasze harcerstwo rozwija się w zawrotnym tempie. Właśnie otworzyliśmy kolejny sezon harcerski 2023/2024! Mamy jeszcze ostatnie miejsca dla dzieci powyżej 11. roku życia. Obecnie Szczep ZHP Belgia składa się z prawie 90 harcerzy, Wędrowników i zuchów.

Zapraszamy do współpracy osoby z obyczajem harcerskim lub zainteresowane jego zdobyciem i chcące zaangażować się w budowanie polskiego harcerstwa w Belgii w ramach ZHP poza granicami Kraju z siedzibą w Londynie.

Zapraszamy na naszą stronę [www.zhpbelgia.org](http://www.zhpbelgia.org) i do polubienia naszego FB na [www.facebook.com/zhpbelgia](https://www.facebook.com/zhpbelgia)

**Czuwaj,**

**p.o. szczepego ZHP Belgia Łukasz Wardyn**



**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](http://www.szkola.be)

 [facebook.com/szkola.be](https://facebook.com/szkola.be)



**POLSKA SZKOŁA  
IM. JANA BRZECHWY**  
ZAPRASZA

do nowej siedziby placówki  
zlokalizowanej w **Courcelles**.

Oferujemy naukę w następujących grupach wiekowych:

**PRZEDSZKOLE** (3-5lat)  
**ZERÓWKA** (5-6lat)  
**SZKOŁA**

**Klasa 1** (6-7lat)  
**Klasa 2** (7-8lat)  
**Klasa 3** (8-9lat)  
**Klasa 4** (9-10lat)  
**Klasa 5** (10-11lat)  
**Klasa 6** (11-12lat)

5 godzin lekcyjnych  
jeden raz w tygodniu  
**SOBOTA 9.00 – 13.00**

**DODATKOWO:**  
Religia (z przygotowaniem do sakramentu  
I Komunii św.), rytmika, harcerstwo,  
zajęcia artystyczne i sportowe,  
konkursy polonijne, logopeda,  
pedagog, kursy językowe dla rodziców

**ADRES SZKOŁY:**  
Ecole Communale  
Fundamentale du Trieu  
Place Roosevelt, 3  
6180 Courcelles

 **Tel: 0487 53 77 73**



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

**ZAPISY  
ROK SZKOLNY  
2023/2024**

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

**OFERTA:**

- przedszkole
- zerówka
- szkoła (klasy 1-8: język polski, przedmioty uzupełniające: historia, geografia, matematyka...)
- religia z przygotowaniem do Komunii św.
- zajęcia dodatkowe
- logopeda, psycholog
- biblioteka szkolna

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

Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
szkolawleuven@gmail.com  
0489305905 - przedszkole  
0472286925 - szkoła

Adres szkoły:  
Mechelsevest 2, 3000 Leuven

**CZEKAMY NA TWOJE DZIECKO!**



# Rewaloryzacja (indeksacja) alimentów w Belgii

W Belgii proces rewallyzacji alimentów polega na dostosowaniu wysokości płatności alimentacyjnych do zmian w kosztach życia i wskaźniku inflacji. Jest to ważny mechanizm, który ma na celu zapobieganie utracie wartości alimentów w miarę upływu czasu.

Zgodnie z przepisami prawnymi rewallyzacja alimentów jest zazwyczaj dokonywana raz w roku, w dniu rocznicy orzeczenia sądowego lub zawarcia umowy alimentacyjnej. Proces ten polega na dostosowaniu wysokości alimentów o pewien procent, który odpowiada zmianie wskaźnika inflacji lub kosztów życia. Wysokość procentowa dostosowania może być ustalana na podstawie danych ekonomicznych i statystycznych.

Istnieje również możliwość, że sama umowa alimentacyjna lub orzeczenie sądowe zawiera klauzulę indeksacyjną, która określa konkretne zasady i wskaźniki do rewallyzacji alimentów w przyszłości. Jeśli takowa klauzula jest zawarta, to proces rewallyzacji odbywa się automatycznie zgodnie z ustalonymi zasadami.

Obliczanie rewallyzacji alimentów w Belgii może być skomplikowane, ponieważ zależy ono od wielu czynników, w tym wskaźników inflacji i kosztów życia. Poniżej przedstawiam ogólny sposób, w jaki można obliczyć rewallyzację alimentów:

## Stowarzyszenie TRAMPOLINA asbl.

### Zakres usług:

- sprawy związane z **przemocą domową** (konsultacje prawne oraz psychologiczne bezpłatne w ramach **projektu Elles pour Elles**)
- **rozwoły, opieka nad dziećmi** (we współpracy z kancelariami na terenie całej Belgii)
- **tłumacz przysięgły** języka francuskiego (sąd, podział majątku, komisariat, prawo jazdy, itp.)
- **tłumaczenia przysięgłe pisemne** (akty stanu cywilnego, medyczne, dyplomy, itp.)
- pośrednictwo **notarialne** (spadki, pełnomocnictwa, rozdzielność majątkowa, nabycie/sprzedaż nieruchomości)
- sprawy **rentowo-emerytalne**
- **mediacja długów**, sprawy komornicze
- **psycholog** (dzieci, młodzież, dorośli)



Umawianie konsultacji odbywa się przez stronę:

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

lub pod numerem **0495 28 98 24**

czynne pon.–pt. 8.00–17.00

Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles

1. **Zbierz informacje.** Na początek potrzebujesz danych dotyczących wskaźnika inflacji lub kosztów życia, które są stosowane w Belgii. Te dane można znaleźć w oficjalnych źródłach statystycznych, takich jak strona internetowa belgijskiego urzędu statystycznego – Statbel.
2. **Sprawdź treść ugody lub wyrok sądowy.** Jeśli masz zawartą ugodę alimentacyjną lub orzeczenie sądowe, sprawdź, czy znajduje się tam klauzula indeksacyjna lub inne zasady dotyczące rewallyzacji alimentów. Jeśli tak, postępuj zgodnie z tymi zasadami.
3. **Jeśli nie masz ustalonych konkretnych wskaźników w ugodzie lub orzeczeniu, możesz użyć ogólnego wskaźnika inflacji lub kosztów życia.** Oblicz procentową zmianę wskaźnika w okresie od ostatniej rewallyzacji do obecnego czasu (musi upłynąć przynajmniej rok od poprzedniej rewallyzacji).

**Przykład:** W wyroku z 1 września 2022 r. zasądzone było 150 euro alimentów na jedno dziecko. Jeśli chcesz dostosować tę kwotę, to należy pomnożyć 150 euro przez indeks z sierpnia 2023 r., a następnie wynik podzielić przez indeks bazowy (zawsze miesiąc poprzedzający wydanie wyroku lub zawarcie ugody alimentacyjnej). Czyli  $(150 \times 129,12) : 125,24 = 154,64$  euro. Natomiast gdybyśmy chcieli zobaczyć, ile wynosi kwota zrewallyzowana, zakładając, że wyrok był wydany we wrześniu 2018 r., to wówczas kalkulacja jest następująca:  $(150 \times 129,12) : 107,58 = 180$  euro. Podsumowując – gdyby alimenty w wysokości 150 euro były zasądzone we wrześniu 2018 r., to teraz na rocznicę orzeczenia kwota zrewallyzowana wynosi 180 euro.

4. **Ponieważ roszczenie alimentacyjne przedawnia się po pięciu latach, także indeksacja jest możliwa na pięć lat wstecz. Należy jednak pamiętać, że każdy rok należy obliczać osobno,** ponieważ w przeciwnym razie wyliczona kwota zaległości z tytułu indeksacji będzie błędna. Osoba zobowiązana do płacenia alimentów nie może się powoływać na argument, że skoro do tej pory alimenty nie były rewallyzowane, to dlatego ma teraz płacić np. za cztery lata wstecz. W tej kwestii wypowiedział się Sąd Apelacyjny w Brukseli w wyroku z 7 kwietnia 2000 r., w którym stwierdza: „Strona wnosząca apelację może obwiniać tylko siebie, że dług z tytułu rewallyzacji urósł do tak znaczącej kwoty; strona miała możliwość obliczenia każdorocznie, bez udziału pozwanego, właściwej kwoty alimentów po rewallyzacji i spontanicznego opłacenia zindeksowanej kwoty alimentów w ustalonym terminie zgodnie z wcześniejszymi umowami”. Wynika z tego, że dłużnik sam sobie jest winien, że nie rewallyzuje co roku kwoty płatnych alimentów. Nie powinien się więc potem dziwić, że wierzyciel może upomnieć się jednorazowo o znaczną kwotę. Niestety taka jest rzeczywistość – dłużnicy alimentacyjni często mają problem z zapłatą kwoty bazowej alimentów oraz kosztów nadzwyczajnych, więc tym bardziej nie będą podejmować inicjatywy naliczania wyższych kwot. W związku z tym to mamy dzieci muszą same te kwoty wyliczać, a następnie je wygzekwować, co nie zawsze jest łatwe. A przecież alimenty to suma pieniędzy, która ma pokryć uzasadnione potrzeby dziecka... a nie byłej żony. Pamiętajmy o tym! Co miesiąc!

**Agnieszka Sità**

prawnik w ASBL Trampolina,  
współpracownik Kancelarii Notarialnej w Brukseli



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

# Brico Mat Gabriel



Brico Mat Gabriel

Materiały budowlane

Materiały elektryczne

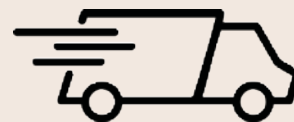
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna  
dostawa  
w promieniu  
10 km



# Koniec bezterminowego prawa jazdy

- ✘ W 2023 r. mija 10 lat, od kiedy w Polsce przestały być wydawane bezterminowe dokumenty prawa jazdy. Wielka akcja wymiany dokumentów zacznie się w 2028 r. i potrwa kilka lat.
- ✘ W 2013 r. zakończono wydawanie bezterminowych praw jazdy, a na dokumentach wydawanych od 4 marca 2019 r. **nie ma już informacji o miejscu zamieszkania.**
- ✘ Nawet jeśli kierowca ma w swoim dokumencie adnotację o bezterminowym prawie jazdy, konieczna będzie jego wymiana.
- ✘ Wszyscy, którym prawo jazdy zostało wydane bezterminowo **przed 18 stycznia 2013 r.**, będą musieli udać się do urzędu po nowy dokument. Obecnie prawo jazdy może mieć bowiem **datę ważności nie dłuższą niż 15 lat.** Jeśli jednak u kierowcy występują problemy zdrowotne, lekarz może wydać uprawnienia na krótszy okres, np. trzy lata lub nawet rok.
- ✘ Należy pamiętać, że data ważności dokumentu nie jest tożsama z ważnością uprawnień do prowadzenia pojazdów – to dwie różne kwestie.

**Obowiązkowa wymiana bezterminowych praw jazdy zaplanowana jest na lata 2028–2033**, co znaczy, że najwcześniej można zgłosić się do urzędu w 2028, najpóźniej – w 2033 r.

- ✘ Żeby uzyskać nowe prawo jazdy po upływie terminu ważności poprzedniego, nie trzeba zdawać po raz kolejny egzaminu. Wystarczy przedstawić orzeczenie od lekarza, potwierdzające, że stan zdrowia pozwala na prowadzenie pojazdów. Kierowcy, którzy dotychczas posługiwali się bezterminowymi uprawnieniami do kierowania pojazdem, będą musieli jedynie złożyć wniosek o wydanie nowego dokumentu i uiścić opłatę. W ich przypadku nie ma potrzeby dostarczania zaświadczeń lekarskich.

## Inne przypadki konieczności wymiany prawa jazdy:

- minął jego termin ważności,
- minął termin ważności konkretnej kategorii prawa jazdy,
- nastąpiła zmiana nazwiska posiadacza dokumentu,
- dokument został zgubiony lub zniszczony.

## Miejsca złożenia wniosku o wymianę prawa jazdy:

- urząd miasta – dotyczy miast na prawie powiatu,
- urząd dzielnicy – dotyczy wyłącznie mieszkańców Warszawy,
- starostwo powiatowe – dotyczy pozostałych osób.

**Wniosek można złożyć również drogą elektroniczną przez portal ePUAP.** Do poprawnego złożenia wniosku trzeba skompletować następujące dokumenty:

- formularz wniosku (do pobrania ze strony [obywatel.gov.pl](http://obywatel.gov.pl)),
- potwierdzenie wniesienia opłaty za prawo jazdy,
- aktualne zdjęcie – wyraźną, kolorową fotografię o wymiarach 35 x 45 mm, pozycja frontalna,
- dowód osobisty lub paszport, cudzoziemcy – paszport lub kartę pobytu,
- orzeczenie lekarskie (jeśli jest wymagane),
- oryginał prawa jazdy do wglądu (urzędnik zrobi kserokopię).

- ✘ Opłata za złożenie wniosku wynosi 100 zł plus 50 gr opłaty ewidencyjnej. Dodatkowo należy doliczyć 200 zł, jeśli potrzebne są badania lekarskie, bo poprzednie straciły ważność.

- ✘ Przepisy przewidują, że w przypadku bezterminowego prawa jazdy na kat. AM, A1, A2, A, B1, B, B+E, T nie będzie potrzeby dostarczania zaświadczenia lekarskiego, chyba że prawo jazdy zostało wydane na czas określony ze względu na ograniczenia zdrowotne.

- ✘ Ważne badania muszą mieć natomiast osoby, które mają prawo jazdy kategorii C1, C1+E, C, C+E, D1, D1+E, D, D+E (wtedy dokument jest ważny przez pięć lat i co pięć lat trzeba zadbać o jego przedłużenie).

- ✘ Na wydanie nowego dokumentu czeka się do dziewięciu dni od złożenia wniosku, choć w wyjątkowych sytuacjach termin ten może zostać wydłużony do dwóch miesięcy.

- ✘ Należy pamiętać, że jazda bez dokumentów, które poświadczają uprawnienia do kierowania danym pojazdem, jest karana, jest wykroczeniem, za które grozi mandat. Przy czym nie chodzi o posiadanie fizycznie w pojeździe dokumentu, ale o nieposiadanie go w ogóle. Od 5 grudnia 2020 r. nie ma już obowiązku wożenia ze sobą prawa jazdy. Istnieje również ryzyko, że w razie wypadku brak ważnego dokumentu może stać się dla ubezpieczyciela podstawą, żeby przenieść odpowiedzialność na sprawcę zdarzenia.

**Agnieszka Hajdukiewicz**  
radca prawny

## KANCELARIA PRAWNA

Agnieszka Hajdukiewicz  
Białystok, Warszawa

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



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

Potrzebujesz opinii lub porady prawnej, zadzwoń lub napisz:

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

tel/fax: 0048 85 875 47 93

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

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

**POLSKI PRODUCENT**

# **RUSZTOWANIA**

**NA RYNKU EUROPEJSKIM**

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

VENTE ET LOCATION D'ECHAFAUDAGES  
Montage – Demontage – Transport

**WYCENA  
GRATIS!**



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

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

**173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785**

# Rozliczenia podatkowe dla nierezydentów

Nierezydenci podatkowi w Belgii to osoby, które swoje stałe miejsce zamieszkania lub centrum interesów gospodarczych mają poza Belgią. Status nierezydenta nie ma związku z obywatelstwem podatnika. W ustalaniu statusu fiskalnego istotny jest wpis podatnika do krajowego rejestru mieszkańców/obcokrajowców, czyli zameldowanie.

Osoby, które przebywają w Belgii ze względów zarobkowych, mają obowiązek zgłoszenia swojego pobytu w urzędzie gminy, na terenie której mieszkają. W zależności od okresu, na jaki dana osoba jest zatrudniona w Belgii lub na jaki została oddelegowana do Belgii z innego kraju, gmina wyda odpowiednie dokumenty pobytowe. W przypadku osób zatrudnionych lub oddelegowanych do Belgii na okres do 3 miesięcy zostanie wydane zaświadczenie o zgłoszeniu pobytu. Osoby, które ze względów zarobkowych przebywają w Belgii dłużej niż 3 miesiące, otrzymają kartę pobytu na 5 lat. Otrzymanie karty pobytu wiąże się z wpisem do krajowego rejestru obcokrajowców/mieszkańców i nadaniem belgijskiego numeru identyfikacyjnego (*rijksregisternummer/numéro national*), który jest odpowiednikiem polskiego numeru PESEL. Osoby, które posiadają belgijski numer identyfikacyjny, automatycznie traktowane są jako belgijscy rezydenci podatkowi, a co za tym idzie, są automatycznie przypisane do urzędu skarbowego dla rezydentów.

## NIEREZYDENCI PODATKOWI

W ustalaniu statusu fiskalnego podatnika oprócz wpisu do krajowego rejestru mieszkańców istotną rolę odgrywają też inne kryteria, takie jak miejsce zamieszkania (ośrodek interesów życiowych) oraz ośrodek interesów gospodarczych.

Zgodnie z umową o unikaniu podwójnego opodatkowania podpisaną między Belgią i Polską, miejsce zamieszkania podatnika jest tam, gdzie mieszka jego rodzina (współmałżonek i dzieci). Jeśli podatnik przebywa w Belgii ze względów zarobkowych dłużej niż 3 miesiące i został wpisany do krajowego rejestru mieszkańców, ale jego rodzina przebywa w innym kraju (Unii Europejskiej, np. w Polsce), może ubiegać się o status nierezydenta w Belgii. Pracownicy sezonowi oraz osoby pracujące i przebywające w Belgii krócej niż 183 dni również mogą być traktowani jako nierezydenci podatkowi.

Należy pamiętać, że podatnik musi mieć oficjalne zameldowanie pod tym samym adresem, co jego rodzina (w kraju, w którym ona przebywa). Belgijski urząd skarbowy może wymagać udokumentowania posiadania meldunku podatnika wraz z rodziną.

Również w przypadku gdy podatnik zarządza swoim kapitałem (środkami finansowymi, nieruchomościami itp.) z innego kraju niż Belgia, jego rezydencja podatkowa może znajdować się w tym (innym) kraju.

Osoby oddelegowane do pracy w Belgii, zarówno pracownicy najemni, jak i osoby prowadzące działalność gospodarczą, mogą być traktowane jako nierezydenci podatkowi w Belgii, nawet jeśli przebywają na jej terenie dłużej niż 183 dni. W takiej sytuacji istotne jest, w którym kraju podatnik ma miejsce zamieszkania (ośrodek interesów życiowych) lub ośrodek interesów gospodarczych.

Nierezydentami podatkowymi są często również pracownicy placówek dyplomatycznych (konsulatów, ambasad) oraz niektórych organizacji międzynarodowych.

## ZEZNANIA PODATKOWE NIEREZYDENTÓW

Nierezydenci podatkowi w Belgii składają zeznania podatkowe jesienią. W roku 2023 formularze zeznań będą wysyłane do podatników w drugiej połowie września. Termin składania zeznań upływa 24 listopada 2023. Należy pamiętać, iż podatnik ma prawo do minimum 1 miesiąca na wypełnienie i wysłanie zeznania. Nierezydenci podatkowi mają obowiązek składania zeznań podatkowych również w kraju swojej rezydencji podatkowej, czyli tam, gdzie mieszka rodzina podatnika, np. w Polsce.

Osoby, które po raz pierwszy rozliczają się w Belgii jako nierezydenci, same powinny zgłosić się do urzędu skarbowego dla nierezydentów o wysłanie formularza do zeznania podatkowego. Dane kontaktowe można znaleźć poprzez link: <https://financien.belgium.be/nl/particulieren/belastingaangifte/niet-inwoners/aangifte>

Od 2016 r. w Belgii są trzy urzędy skarbowe dla nierezydentów. Każdy z urzędów obsługuje zeznania podatkowe w innym języku. Główne siedziby działów niderlandzkojęzycznego i francuskojęzycznego, znajdują się Brukseli. Urząd niemieckojęzyczny ma swoją siedzibę w Eupen. Od 2016 r. każdy podatnik (nierezydent) sam wybiera, w którym z trzech urzędów chce złożyć zeznanie (ze względu na język).

## ZASADY OPODATKOWANIA NIEREZYDENTÓW

W przypadku nierezydentów podatkowych Belgia ma prawo opodatkować tylko te dochody, które zostały osiągnięte w Belgii, tzn. dochody z pracy zarobkowej wykonywanej na terenie Belgii, dochody pochodzące z nieruchomości położonych na terenie Belgii oraz inne dochody pochodzące ze źródeł położonych w Belgii.

Podatnik ma obowiązek wykazania w zeznaniu podatkowym dochodów uzyskanych w innych krajach UE, np. płacy uzyskanej na terenie Polski, dochodów osiągniętych w wyniku prowadzenia działalności gospodarczej lub rolniczej w innym kraju UE (lub poza jej granicami). W przypadku nierezydentów ich dochody pochodzące z innych krajów wewnątrz Europejskiej Wspólnoty Gospodarczej nie podlegają opodatkowaniu w Belgii, ale muszą być wykazane w celu ustalenia, czy podatnik ma prawo do ulg i korzyści podatkowych w Belgii.

Jeśli w danym roku podatnik osiągnął dochody zarówno w Belgii, jak i w innym kraju/krajach, sprawdza się, czy dochód osiągnięty w Belgii wyniósł min. 75% całego rocznego dochodu. Jeśli tak, to podatnik ma prawo do ulg podatkowych na dzieci na utrzymaniu, które przebywają w innym kraju, do tzw. ilorazu małżeńskiego, jeśli ich współmałżonkowie przebywający w innym kraju osiągnęli niskie dochody, do niektórych odliczeń podatkowych w związku z zaciągniętym w Belgii lub innym kraju Unii Europejskiej/Europejskiej Wspólnoty Gospodarczej kredytem hipotecznym, wydatkami na żłobek, przedszkole czy świetlicę dzieci do 14. r.ż. oraz do innych odliczeń wynikających z belgijskiej ordynacji podatkowej. Rodzaj oraz wysokość niektórych ulg i odliczeń podatkowych zależy od tego w którym regionie Belgii (Flandria, Walonia, Bruksela) podatnik wykonuje pracę lub z którego otrzymuje świadczenia socjalne na podstawie uprzedniego zatrudnienia lub wykonywania działalności gospodarczej.

Jeśli jednak podatnik w danym roku podatkowym osiągnął w Belgii mniej niż 75% swojego całkowitego rocznego dochodu, nie ma prawa do większości ww. ulg.

Więcej informacji na temat statusów fiskalnych oraz rozliczeń podatkowych można znaleźć na stronie internetowej ministerstwa finansów lub uzyskać je bezpośrednio w urzędzie skarbowym dla nierezydentów podatkowych.



Aldona Kuczyńska

Kontakt:

tel. 03/222 71 50, 03/222 71 64

e-mail: [acv.ne@acv-csc.be](mailto:acv.ne@acv-csc.be)

Publikacja ma charakter informacyjny i nie jest wykładnią prawa.

## MEBLE NA WYMIAR

- Tworzymy nowoczesne i klasyczne kuchnie na wymiar
- Meble do salonu, jadalni, sypialni, biura
- Ekskluzywne systemy do wnętrz szafek
- Posiadamy w sprzedaży blaty kamienne oraz blaty Slim Line 12mm

Zapraszamy klientów indywidualnych oraz firmy budowlane.



TEL.: 02 640 29 92

info@arthurconcept.be

www.amenagement-concept.be

**JESTES W GAZETCE  
JESTES WIDOCZNY!**

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



## OGRZEWANIE PODŁOGOWE W SYSTEMIE HEAT DECOR

### FOLIE GRZEWICZE NA PODCZERWIEŃ

Sprawdź się w każdej przestrzeni mieszkaniowej i publicznej:

- pod wylewkę
- pod panelami laminowanymi i winylowymi
- pod deską wielowarstwową, a także w ścianach, sufitach i za lustrami



#### Główne cechy:

- zero emisyjność – nowoczesna technologia grzewcza
- niska temperatura pracy
- nagrzewanie promieniowaniem podczerwonym
- brak konieczności serwisowania
- gwarancja do 30 lat

Oferujemy montaż i sprzedaż do samodzielnej instalacji.

Organizujemy szkolenia z montażu folii grzewczych.

#### KONTAKT

☎ 0476 77 00 97

✉ info@arthurconcept.be

## SPRZEDAŻ I MONTAŻ STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ

# Châssis Andre

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

## PRZEŁOM W TERMOIZOLACJI OD WEWNĄTRZ!

# AERO-THERM

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

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



**WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR NA BELGIĘ**

rue Reimond Stijns 96/1  
1080 Molenbeek Saint-Jean

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

✉ info@chassisandre.eu  
www.chassisandre.eu





Rozmawia dwóch kolegów i jeden mówi do drugiego:

- Co będziesz robił w weekend?
- Wpierw to idę kupić sobie okulary.
- A później?
- Zobaczę.



Pijany gość wsiada do taksówki i mówi:

- Pod pałac kultury!
- Taksówkarz ze zdziwieniem:
- Ale my jesteśmy w Łodzi.
- No to wiosłuj.



Przychodzi Kowalski do lekarza.

- Panie doktorze co mam zrobić? Tak głośno chrapię, że sam siebie budzę.
- Niech pan śpi w drugim pokoju.



Szef do spóźnionej pracownicy:

- Znowu się Pani spóźniła do pracy o godzinę!
- Ależ skąd Panie dyrektorze! Przybyłam punktualnie, tylko parkowałam.



Rozmawia dwóch kolegów:

- Masz ujmującą żonę.
- Tak, sobie ujmuje lat a mi pieniędzy.



Facet w szpitalu pyta lekarza prowadzącego:

- Kiedy mnie wypuscicie?
- Za jakieś 7-10 dni.
- A wcześniej się nie da? Muszę do fabryki! Zaraz sprzęt dostarczą, muszę go zainstalować?
- A bez pana nie dadzą sobie rady?
- W tym sęk, panie doktorze....
- Dadzą sobie, a nie chcę, by się w tym zorientowali.



Do Kowalskiego na środku jeziora pod pływa policjant i pyta:

- Ma pan kartę pływacką?
- Mam – odpowiada Kowalski i wyciąga kartę.
- Żarty pan sobie robi? Przecież to Joker.
- To nie wie pan, że Joker zastępuje każdą kartę?



- I jak tam nasz pacjent z wysoką gorączką?
- Po obiedzie temperatura zaczęła spadać.
- Doskonale! Jaka jest obecnie?
- Pokojowa.



Rabinowicz stoi na nabrzeżu i wrzuca pieniądze do rzeki.

- Co się stało? – pyta zaskoczony przechodzień.
- Moja moneta wpadła do wody.
- Ale dlaczego wrzucasz tam inne monety?
- Żeby nie leżeć do wody tylko po jedną.



Jedna jaskółka mówi do drugiej:

- Chyba będzie padać
- Dlaczego?
- Ludzie się na nas gapią



Wrócił Marian z saksów, smartfon przywiózł. Pochwalił się żonie i poszedł do łazienki się wykąpać. Stamtąd zadzwonił na domowy:

- Chodź, umyj mi plecy!
- Nie moogę, kochany, ten głąb już wrócił.



Do oddziału banku w trakcie remontu wchodzi zdenerwowany klient i od drzwi już krzyczy na dysponenta:

- Co to jest, co to ma znaczyć?!
- Pracownik banku nie wie co jest grane, jednak grzecznie podpytuje:
- W czym mogę pomóc?
- Co to za remonty i malowanie? Po jaką cholerę pomalowano cały budynek?

Pracownik:

- Dzięki temu nasza placówka wygląda ładniej, schludniej, aby nasi klienci czuli się lepiej.

Klient:

- Może i tak, tylko tam przy bankomacie miałem zapisany na ścianie numer PIN i nie mogę teraz wypłacić pieniędzy!



Dziennikarz pyta prezydenta USA:

- Czy ma pan dowody na to, że Irakijczycy posiadają broń masowej zagłady?
- Oczywiście, zachowaliśmy wszystkie pokwitowania.



Jak się nazywa czworonożny przyjaciel człowieka?

- Tapczan



Przyszła kura do wielkiego bossa mafii, Dona Corleone i mówi:

- Chce do mafii.
- A Don jej na to:
- Nie ma żadnej mafii.
- To poszła kura do doradcy Dona, Consiliera Pietro i mówi:
- Chce do mafii.

A ten jej na to:

- Nie ma żadnej mafii.
- Wtedy poszła kura do kapitana mafii, Długiego Joego i mówi:
- Chce do mafii.

A Długi Joe na to:

- Nie ma żadnej mafii.
- Wkurzyła się kura i wróciła do kurnika.
- Otoczyły ją koleżanki i pytają:
- Jak tam było? Wstąpiłaś do mafii?
- Wzięli cię?

Na wszystkie pytania kura odpowiadała:

- Nie ma żadnej mafii.
- I wtedy kury zrozumiały.
- I zaczęły się jej bać.



– Tato – spytał Jasiu – czy tę budowę ogrodzili, żeby nikt nie widział, co tam robią?

- Nie, synku, żeby nikt nie widział, że tam nic nie robią...



# OMNITEC

VENTILATION ■ CHAUFFAGE ■ SANITAIRE

## Profesjonalna obsługa w służbie profesjonalistów



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

### Wentylacja



### Ogrzewanie



### Akcesoria sanitarne



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



#### JETTE

Rue Léopold 1, 402  
1090 Jette

Tel: 02 426 74 24

Tel: 0488 25 59 40

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

#### FOREST

Chée de Neerstalle, 83  
1190 Forest

Tel: 02 219 53 34

Tel: 0486 63 12 13

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

#### SCHAERBEEK

Chée de Louvain, 675  
1030 Schaerbeek

Tel: 02 726 15 11

Tel: 0489 45 36 84

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

#### IXELLES

Chée de Boondael, 315-317  
1050 Ixelles

Tel: 02 344 24 92

Tel: 0491 88 54 41

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

#### SAINT-GILLES

Chée de Forest, 83  
1060 Saint-Gilles

Tel: 02 538 62 14

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

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

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

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

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

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

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

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

## ■ Sprzedam

- Sprzedam pistolet gazowy na gwoździe za 500€. T. 0475 94 36 41
- Sprzedam rusztowanie Alltrack z wysokością 10m za 1300€. T. 0475 94 36 41
- Sprzedam Skoda Fabia Ambiente 2016, 82 tys km, za 7000€. T. 0475 94 36 41
- Sprzedam Ford Transit Custom z 2021, 14 tys. km przebiegu, cena 24 000€. T. 0475 94 36 41
- Sprzedam motor Kawasaki Vulcan S z dodatkową przednią szybą, ładowarka USB, motor w super stanie ma 7446 k. kolor czarny. 7200€. T. 0493 43 48 75
- Łóżko w stanie idealnym dla dziewczynki z materacem, można je powiększyć z wiekiem dziecka, cena 100€. T. 0483 44 37 70
- Sprzedam szafę dla dziewczynki 190/60/40 w stanie idealnym. cena 110€ do negocjacji. T. 0483 44 37 70
- Do sprzedania iPhone 14 PRO Nowy gdyż zamierzam kupić iPhone 14 PRO MAX, 1000€. T. 0465 90 86 60

## ■ Praca: szukam

- Podejmę pracę (sprzątanie) bez czeków kilka godzin tygodniowo. T. 0483 03 79 07

- Poszukuję pracy w budownictwie, spawanie, montaż konstrukcji stalowych, żelbetowych lub w innej branży. T. 0467 64 92 12
- Szukam pracy jako opiekunka do dziecka w weekendy. Jestem uczennicą. Mam doświadczenie z dziećmi. Mogę opiekować się dziećmi od 6 miesięcznego do 10 lat. Proszę o kontakt. T. 0484 43 37 13
- Szukam pracy, wykończeniówka, drobne prace elektryczne, hydrauliczne. Doświadczony, komunikatywny j.francuski, auto, max do 50 km od Brukseli, interesuje mnie praca, proszę tylko o konkretne oferty. T. 0472 90 33 49
- Poszukuję dodatkowego zajęcia bez A1. Doświadczenie 3 lata (murarz), może być pomocnik, remonty, rozbiórki i inne prace, zanim odnowię działalność. Posiadam auto. T. +48 665 821 452
- Szukam pracy sezonowej przy zbiorach lub gospodarstwie mówię po francusku,

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

komunikatywnie j.hiszpański, praca na terenie Belgii. T. +32 465 58 42 35

- Mężczyzna szuka pracy w Brukseli, malowanie, mastyki, fix-finish, wstawiam okna itp. Pracowałem jako pomocnik elektryka. Nie robię tynków i płytek, nie posiadam A1, nie piję. Łukasz T. 0485 80 63 42

## ■ Mieszkanie: wynajmę

- Wynajmę mieszkanie na Bockstael, blisko metra, cena 700€. T. 0486 84 45 69
- Wynajmę pokój w apartamencie osobie pracującej. Opłata 250€ + miesiąc gwarancji. Dzielnica Saint Gilles, blisko: metro i tram. T. 0485 07 03 22
- Wynajmę umeblowany pokój z oddzielnym wejściem z klatki do kuchni i wc, douche. Bez meldunku. Osiedle spokojne, 5min do metra Tomberg. Dla osób pracujących oraz stażystom, cena 500€. T. 0495 13 56 18
- Studio 1 pomieszczenie, 30m<sup>2</sup> z łazienką i kuchnią, ogrzewanie centralne, na parterze, 750€ ze wszystkim + 2 miesiące gwarancji. T. 0472 78 74 62

**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





GSM  
0497.41.82.23  
(WhatsApp, Viber)

zeskanuj mnie

**KUBSON IT**

PROFESJONALNY  
**SERWIS**  
KOMPUTERÓW  
i LAPTOPÓW

CO  
OFERUJE

DOŚWIADCZENIE JAKOŚĆ UCZCIWA  
CENA

SERWIS ORAZ SPRZEDAŻ LAPTOPÓW  
i KOMPUTERÓW STACJONARNYCH  
TWORZENIE STRON WWW  
REKLAMA CYFROWA i DRUKOWANA  
PROMOCJE! INFO ZAWSZE NA FB

+32 487 54 61 38  
Kubson - Informatyk Belgia



# TORO SCAFF

## RUSZTOWANIA

SPRZEDAŻ – WYNAJEM  
MONTAŻ – DEMONTAŻ

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

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

0488.93.27.27 (jęz. fr)

0488.93.27.25 (jęz. pl)

[toroscaff@hotmail.com](mailto:toroscaff@hotmail.com)

Avenue Voltaire 181/1  
1030 Bruxelles

## SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING

Bezprzewodowe i przewodowe alarmy z powiadomieniem na GSM

### IDEALNE DO ZAPEZPIECZENIA

→ domu → terenu budowy

→ sklepu → biura

### SYGNALIZACJA

→ włamania → pożaru → napadu → utraty zasilania

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

tel. 0496 94 33 83 e-mail: [satellite77@hotmail.fr](mailto:satellite77@hotmail.fr)

## FIRMA FASAD4YOU

→ TWÓJ PARTNER  
W TERMOMODERNIZACJI  
BUDYNKÓW

→ WSPÓŁPRACA  
Z POLSKIMI FIRMAMI

→ WYKONANIE ELEWACJI  
NA PODSTAWIE UMOWY  
PODWYKONAWCY

 0487 89 75 51

## Mycie okien / Ruitenwasser

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



Sebastian Kosicki

 0489 11 19 71

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

 [sk\\_cleaning\\_](#)

BE 0750.980.433

# Passion & Rénovation

## LOCATION et service NACELLE



wysokość robocza

# 16m, 20m, 24m

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

Idealny do prac

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



Tel.: 0497 93 65 64 Marcin

e-mail: [zwierzpol@op.pl](mailto:zwierzpol@op.pl)

## ■ Mieszkanie: szukam

- Szukam spokojnego pokoju z oddzielnym wejściem do 380€. T. 0467 78 05 27
- Poszukuję mieszkania może być duplex 2-pokojowy dla rodziny pracującej z dwójką dzieci 16-10lat Najlepiej od zaraz, koszt do 900€. Okolice Ottignes-Wavre Proszę o kontakt telefoniczny. T. 0497 85 53 21

## ■ Praca: zatrudnię

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

- Ready Construct - jesteśmy firmą budowlaną, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim. W związku z naszym rozwojem poszukujemy osób na stanowisko: pracownik ogólnobudowlany, zapraszamy do współpracy firmy podwykonawcze. Miejsce pracy: Belgia. Twoje zadania: prace przy renowacji mostów, budynków, kucie, cięcie, szlifowanie betonu, praca na wysokościach pow. 3m, prace ogólnobudowlane, prace rozbiórkowe. Od nas otrzymasz: bezpłatne mieszkanie dla pracowników na polskiej umowie o pracę, zakwaterowanie dla podwykonawcy płatne 350€ / miesiąc, możliwość dostosowania umowy do rodzaju współpracy (Polska umowa o pracę / działalność gospodarcza-A1), atrakcyjne wynagrodzenie w Euro (w zależności od posiadanych kwalifikacji) Oczekujemy: doświadczenia w pracach ogólnobudowlanych, umiejętności czytania rysunku technicznego, pojedyncze osoby, brygady 2-4 osobowe z własnym samochodem na dojazdy, znajomości języka ang.

- (co najmniej jedna osoba w grupie.)  
Więcej info. pod nr tel.: +48 730 699 100 – Maciej. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com
- Zatrudnimy pomocnika przy wstawianiu bram i ogrodzeń i drzwi garażowych wjazdowych, prawo jazdy i doświadczenie mile widziane. T. 0495 65 77 94
  - Praca: hydraulik, Belgia, wymagana własna działalność- tel. +48 780 156 330
  - Spawacz MIG/MAG - Aalter, Belgia. Zakres wykonywanych zadań: spawanie konstrukcji stalowych. Wymagania: doświadczenie w pracy na stanowisku spawacza, umiejętność czytania rysunku technicznego, działalność gospodarcza lub gotowość do jej założenia, mile widziana komunikatywna znajomość j. angielskiego. Oferujemy: zawsze terminową wypłatę wynagrodzenia, pomoc przy zakwaterowaniu, pomoc w dopełnieniu wszelkich formalności przed wyjazdem. Jesteś zainteresowany/a? Zadzwoń +48 780 15 63 30
  - Entreprise générale spécialisée en rénovation située dans le sud de BXL recherche - 1 responsable / chef de chantier (salarié et/ou indépendant), parlant français et ayant une bonne expérience générale dans le bâtiment, avec de préférence des accès à la profession. Minimum 10 ans d'expérience Permis B Les connaissances élémentaires en informatique (Internet, Word et Excel) sont requises. Disponibilité, régularité, autorité, propreté, honnêteté et ne buvant pas d'alcool sont des atouts indispensables pour la fonction. - 1 ouvrier polyvalent (salarié et/ou indépendant) ayant une bonne expérience générale dans le bâtiment.

Minimum 5 ans d'expérience Disponibilité, régularité, autorité, propreté, honnêteté et ne buvant pas d'alcool sont des atouts indispensables pour la fonction. - 1 électricien - 1 plombier Salarié avec diplôme ou indépendant avec accès à la profession Disponibilité, régularité, autorité, propreté, honnêteté et ne buvant pas d'alcool sont des atouts indispensables pour la fonction. Veuillez envoyer un CV par mail: olivier@miseajour.be ou me contacter au 0479 87 78 62 pour toute info complémentaire.

## ■ Nieruchomości

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

## ■ Różne

- Polski chór z Namur zaprasza do współpracy. Śpiewaj z nami! Kontakt: Jerzy Lejman. T. 0470 920 414

## ■ Wiadomości osobiste

- Poznam panią w wieku do 65 lat, mieszkającą w Brukseli. Bez nałogów. Najlepiej wdowa lub singielką. Jestem samotnym emerytem. Kontakt: jedrekbl@gmail.com lub sms-y: 0465 78 79 74
- Jeśli jesteś miłą, szczerą, sympatyczną, szukającą przyjaźni kobietą to zapraszam do kontaktu. Jestem wysokim brunetem, lubię naturę, sport, wycieczki. T. 0483 42 69 31

**MAGICZNE  
nożyczki**

**FRYZJERKA**

T. 0495 45 79 53

**TAROT  
HOLISTYCZNY**

KATARZYNA

+32 486 325 168 (SMS)  
KATARZYNA7718@GMAIL.COM

RUE ANATOLE FRANCE 18  
1030 SCHAERBEEK

HIGIENA NASZYM PRIORITYEM!

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

**One Shot** DEZYNFEKCYJA 20 LAT DOŚWIADCZENIA

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

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

**ZWALCZANIE SZKODNIKÓW**

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

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

**STUDIO  
CORNER**

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE  
SKŁAD WYDAWNICTW  
FOLDERY, KATALOGI, KSIĄŻKI

kontakt on-line  
marek@studiocorner.pl

# 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 odbiór nowo zainstalowanych.

Montaż instalacji gazowych - certyfikat CERGA.

Wszelkie prace hydrauliczne.

☎ 0476 77 00 97  
✉ info@multichauffage.be

## USŁUGI HYDRAULICZNE

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



szybko i solidnie  
Tel. 0496 15 53 37

## SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE



tel. 0 488 250 712  
stolmar12@gmail.com

## SCHODY DREWNIANE I METALOWE



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

# LIFT SERVICE

Usługi winda: • materiały budowlane • przeprowadzki

**0487 32 57 03**

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



28m<sup>3</sup>

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

## USŁUGI TRANSPORTOWE



10m<sup>3</sup>



⇒ PRZEPROWADZKI  
⇒ PRZEWÓZ MEBLI,  
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH  
⇒ WYWÓZ GRUZU



22m<sup>3</sup>

## WINDA CENY DOSTĘPNE

Kontakt  
0485 93 47 21 Antoni

# LIFT SERVICE

**7/7 dni**



0496/91.11.42

**NON STOP**

**Tel. 0496 91 11 42 Sławek**

**2 NOWE LIFTY  
I 3 SAMOCHODY  
DO DYSPOZYCJI**

PRZEPROWADZKI  
WYWÓZ GRUZU  
WYWÓZ STARYCH MEBLI

DLA KAŻDEGO BUDŻETU

## LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT

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



0477315651

**CEZAR & PAWEŁ Tel. 0485 978 543**

## KREW DAREM ŻYCIA

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

Nie musisz być lekarzem by pomóc.

Oddając krew, pomagasz i ratujesz życia!

Odwiedzając nową stronę na facebooku

KREW DAREM ŻYCIA-BELGIA

możesz dowiedzieć się gdzie znajdują się  
najbliższe punkty krwiodawstwa.

**Odwiedź, dowiedz się i do ataku!**

## Grupa ACA (DDA/DDD) «Nadzieja»

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

Spotkania we wtorki o godz 19-stej

Adres: Petite Rue des Loupes 68 A,  
1070 Anderlecht  
Tel. 0484 42 44 05

## Grupa Al-Anon „Misja”

zaprasza na spotkania wszystkich,  
którym bliski jest problem alkoholowy.

Czwartek godz. 20.00,

Grupa Misja: Rue Emile Feron 153, 1060

Saint-Gilles. T. 0487 696 426

Chcesz pomóc sobie i innym? Przyjdź,  
posłuchaj, zobacz.

## Terapia grupowa DDA

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

Zapisy: terapiadda.geel@gmail.com

## MASZ PROBLEM Z PICIEM

Polskojęzyczna Wspólnota

Anonimowych Alkoholików

Antwerpia zaprasza na spotkania

Niedziela godz. 18-20, czwartek godz.

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

Lange Beldeekensstraat 18,

tel. (+32) 0484 931 102

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

Tu dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Nasze spotkania odbywają się w każdy poniedziałek o 20h.

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

## 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.

## 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!

## 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

## 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 Corrière 19

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

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

## ANONIMOWI HAZARDZISCI

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

## Grupa ACA (DDA /DDD) – Exodus

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

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

(grupa spotyka się stacjonarnie)

## AMBASADA RP W BRUKSELI

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

## WYDZIAŁ KONSULARNY AMBASADY RP W BRUKSELI

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

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

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

## SZKOŁA POLSKA IM. JANA PAWŁA II PRZY PWK

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

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

Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen  
Sekretariat: 0032 489 37 77 14  
e-mail: antwerpia@orpeg.pl  
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.szkola.be

## POLSKA SZKOŁA IM. JANUSZA KORCZAKA W BRUKSELI

Rue Herkoliers 35, 1081 Bruxelles  
tel: +32 499 50 71 71  
e-mail: szkolakorcza@pmsz.be

## POLSKA SZKOŁA IM. JANA BRZECHWY

Place Roosevelt 3, 6180 Courcelles  
tel: +32 487 53 77 73  
e-mail: sekretariat@polskaszkoła.be  
www.polskaszkoła.be

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

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

## POLSKA SZKOŁA W LEUVEN im. WIŚŁAWY SZYMBORSKIEJ

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

## POLSKA SZKOŁA EDUGANDAWA

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

## RADA POLONII BELGIJSKIEJ

Barbara Wojda  
tel: +32 (0) 477 83 85 02  
e-mail: barbara\_wojda@hotmail.com

## SZTAB POMOCY BELGIA

Centrum Wszechświata  
rue de Haerne 39, 1040 Bruxelles  
tel: 02 315 41 86  
e-mail: info@helpcentre.be  
www.helpcentre.be  
FB/sztabpomocybelgia

## ZWIĄZEK HARCERSTWA POLSKIEGO W BELGII / ZHP BELGIA

tel: +32 460 79 49 96  
e-mail: zhp@zhpbelgia.org  
www.zhpbelgia.org  
FB/ZHPBelgia

## 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.orthpol.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/ KOBIETY DLA KOBIET „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

## 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

## 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

## Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK

### Wojtek i Łukasz Borowik



MERCEDES SPRINTER  
VIDEO + KLIMATYZACJA

Wyjazdy z Belgii  
**SOBOTA**  
wyjazd po południu  
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

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

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

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



Przewozy krajowe i międzynarodowe

BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA

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

z Polski  
sobota, niedziela, środa

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

z Belgii Holandii Niemiec  
poniedziałek, wtorek, piątek, niedziela

+32 485-466-625

www.jumper-bus.pl

### 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

### Marcin Białystok - Podlasie

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

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

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



### WYJAZDY Z POLSKI

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

Białystok  
Białek Podlaski  
Brańsk

### WYJAZDY Z BELGII

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

### Przewóz osób MARIUSZ

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja  
DVD  
w standardzie

BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY

Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy

Mercedes SPRINTER

### Krzysztof DĄBROWSKI

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

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



DVD  
Klimatyzacja

Autoholowanie

GAZETKA

## TWOJA REKLAMA TUTAJ?

Skontaktuj się z nami:

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

✉ info@gazetka.be  
gagorowskaedyta@gmail.com

**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

**ŻWIREK**

telefony Polska  
692 451 106  
085 656 06 93

telefony Belgia  
base. 0488 57 83 76



**TV  
DVD**

Wyjazdy z Belgii wtorek, środa, czwartek  
Wyjazdy z Polski niedziela, poniedziałek

**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

**Jarosław Pochodin** Międzynarodowy Przewóz Osób



Wyjazdy z Białegostoku: piątek, sobota  
+48 603 199 420  
Wyjazdy z Brukseli: sobota, niedziela  
+32 495 478 987

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE** f Jarosław Pochodin

**MIREK  
WOROBIEJ**

**PRZEWÓZ OSÓB**

Polska Belgia

wyjazdy z Polski:  
środa  
wyjazdy z Belgii:  
piątek



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

Przewóz osób, paczek i towarów

**ŁUKASZ KAMIŃSKI**

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

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

PODRÓŻ Z NAMI TO PRZYJEMNOŚĆ  
DO PAŃSTWA USŁUG OD 11 LAT



DVD • Klimatyzacja

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



LICENCJONOWANY PRZEWÓZ OSÓB  
**SIEMIATYCZE-BIAŁYSTOK**

**"Daniel"**  
Daniel Boratyński

Wyjazdy z Polski  
wtorek, środa  
0602 173 007

Wyjazdy z Belgii  
środa, czwartek, piątek  
0497 329 097 non stop

Dvd  
Klimatyzacja

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH, AUT  
PRZEPROWADZKI TIREM



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

**ŁUKASZ**

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

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

PRZEWÓZ OSÓB, PACZEK, TOWARU, MEBLI ITP.



Faktura VAT  
DVD  
KLIMA

**ELVIS**

Kolodko Tomasz

BELGIA HOLANDIA NIEMCY

Wyjazdy z Belgii  
niedziela, poniedziałek  
Tel: 0479 505 504

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





WYJAZD Z POLSKI - PIĄTEK ok. 18.00 WYJAZD Z BELGII - NIEDZIELA ok. 11.00

**MAZURY - ELK**

TRANSPORT OSÓB I PACZEK

ZAKUPY SPOŻYWCZE NA ZAMOWIENIE



**MARMAT TRANS**  
TRANSPORT POLSKA-NIEMCY-BELGIA

+48 509 503 788 (PL) +32 471 87 09 77 (BE)

**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 ławetą do 3 aut
- transport maszyn rolniczych

**RADEK PRZEWÓZ OSÓB**  
**BIAŁYSTOK I OKOLICE**

wyjeżdżamy w każdy dzień tygodnia

**wyjazdy z Polski** **wyjazdy z Belgii**

T. +48 882 144 879 T. 0485 022 558

Mariusz Boratyński

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

**PRZEWOZY PASAŻERSKIE** **Siemiatycze - Białystok**

WYJAZD Z POLSKI WTOREK, ŚRODA  
WYJAZD Z BELGII CZWARTEK, PIĄTEK

+48 519 820 450 +32 498 061 599

**Karol** **PRZEWÓZ OSÓB**

BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY **MOIYL**



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

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

**EKSPRES Sokołów Podl. BUS**



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

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

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

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

**TANI KOMFORT**  
**Przewóz osób i paczek**



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

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

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

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

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

**REDY**  
Grzegorz Malinowski



Wyjazdy z Brukseli w niedziele tel. 0494 130 732  
Wyjazdy z Polski w soboty i piątki tel. +48/604 727 557, tel. +48/85 739 56 50

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

**Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski**

**TWOJA REKLAMA TUTAJ?**

**Skontaktuj się z nami:**

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

info@gazetka.be  
gagorowskaedyta@gmail.com

**GAZETKA**

**PRZEWÓZ OSÓB**  
**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

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  
KRYTE I NA ZEWNĄTRZ



SZYBKA OBSŁUGA  
I ZAŁADUNEK POD DACHEM



PROFESJONALNY SERWIS  
I PORADY EKSPERTÓW

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



## BOIS WATTEAU ANDERLECHT

Rue Verheyden 18 – 28  
1070 Anderlecht

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

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

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

## BOIS WATTEAU / SERVITECH

Chaussée de Mons 570  
1070 Anderlecht

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

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

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

## BOIS WATTEAU MOLENBEEK

Rue Delaunoy 114  
1080 Molenbeek

Tel. 02/410 63 23  
Fax: 02/413 10 09

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

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



# MATERIAŁY BUDOWLANE



ZAPRASZAMY  
DO NOWEGO  
SKLEPU  
WATTEAU NORDIC!

13 Chaussée de Vilvorde  
1020 Laeken



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



## BOIS WATTEAU NORDIC

13 Chaussée de Vilvorde  
1020 Laeken  
(na północy Brukseli,  
blisko Galerii Docks, Ring i A12)  
Tel. 02/216 81 03  
poniedziałek – piątek: 6:00 – 17:00  
sobota: 7:00 – 13:00  
niedziela: zamknięte

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

# Chassis Jette

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

Atestacja BENOR / ATG.

Wysoka jakość za rozsądną cenę!

PVC ■ DREWNO ■ ALUMINIUM

Avenue de Laeken 16  
1090 JETTE

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

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

## deceuninck

Nowość - profil Elegant



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

Działamy  
na rynku  
belgijskim  
od 1992 r.

### DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

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

Autoryzowany instalator I.S.I.B.

### Okna: ALU, PVC, drewno

- systemy przeciwsłoneczne
- rolety, żaluzje, moskitiery

Krótkie terminy dotrzymane

Montaż wykonany przez właściciela firmy



### PORTES RÉSISTANTES AUX EFFRACTIONS

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

Installateur agréé I.S.I.B.

### Châssis: ALU, PVC, bois

- stores extérieurs Screen
- volets monoblocs ou mini-caisson

Respect des délais

Des professionnels à votre service

Kontakt w jęz. polskim / Contact en français

☎ 0477 20 30 50

✉ irek@skynet.be

☎ 02 428 56 05

✉ info@europortes.be

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

