

NR 226 LISTOPAD 2023
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

GAZETKA



info@gazetka.be

www.gazetka.be

Mak
symbol 11 listopada

Kasztany
jedz na zdrowie

Niksen
dobre leniuchowanie



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

NAJLEPSZE CENY DLA PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI!

LICZNE PROMOCJE CO TYDZIEŃ



SKLEP OTWARTY

pon. - piąt. : 07.00 - 17.00

sob. : 08.00 - 13.00

KONTAKT

Tel. : 02 205 03 03

E-mail : info@bricomatkelly.be

ADRES

Chaussée de Louvain 700

1030 Schaerbeek

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY BULLETIN MENSUEL GRATUIT

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

🌐 : www.gazetka.be
✉ : info@gazetka.be

REDAKCJA / LA RÉDACTION:

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

WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

H. 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

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 Wybory 2023 – oficjalne wyniki
- 10 Zwycięstwo opozycji
- 12 Mak – symbol 11 listopada
- 14 Niksen – szkoła dobrego leniuchowania
- 18 Życie po śmierci współmałżonka
- 24 Ruch to zdrowie
- 28 Kasztany – jedz na zdrowie
- 32 EVRAS – co warto wiedzieć
- 43 Kalendarz imprez
- 44 IX Kongres Kobiet Bruksela
- 46 Zdrowe śniadania
- 48 Warsztaty „Jak być (nie)idealną?”
- 52 Historia pluszowego misia
- 56 Sąd pokoju: jakimi sprawami się zajmuje
- 60 Prawo w Polsce
- 62 ZHP Belgia
- 70 Przewóz osób i przesyłek



Polacy marnują rocznie ok. 4,8 mln ton jedzenia. Szacuje się, że aż 60% marnotrawione jest w domach. Oznacza to, że każda mieszkająca w Polsce osoba wyrzuca rocznie około 75 kg żywności. Prawie codziennie coś się przeterminowuje, psuje albo traci świeżość – i ląduje w koszu. Patrząc globalnie, okazuje się, że marnowanie żywności to ogromny problem. Według raportu FAO, czyli Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (ang. Food and Agriculture Organization), na całym świecie każdego dnia marnuje się 3,5 mln ton żywności, co rocznie daje około 1,3 mld ton.

•••

W pierwszym półroczu 2023 r. liczba ludności Polski zmniejszyła się o 68 tys. osób – oznacza to ubytek rzeczywisty, którego stopa wyniosła -0,18%. W pierwszym półroczu poprzedniego roku liczba ludności także się zmniejszyła (o 80 tys., tj. -0,21%). Spadek liczby ludności jest wynikiem niekorzystnych tendencji notowanych w skali rocznej – przede wszystkim w zakresie przyrostu naturalnego. Od 2013 r. jest obserwowany ubytek naturalny wynikający z nadal niskiej (pomimo wzrostu w latach 2016–2017) liczby urodzeń przy jednoczesnym zwiększaniu się liczby zgonów wynikających ze wzrostu liczby i odsetka osób w starszym wieku – dane GUS. W końcu czerwca 2023 r. ludność Polski liczyła 37 698 000 osób. W miastach mieszkało 22 447 000 osób (60% populacji).

•••

188,7 kg rocznie to średnia ilość odpadów wytwarzanych przez mieszkańca Europy w 2021 r. To o 10,8 kg więcej niż w 2020 r., największy wzrost od 10 lat i prawie 32 kg więcej niż w 2011 r. Takie są wyniki badania Eurostatu opublikowanego 19 października.

Około 40% wytworzonych w 2021 r. w UE odpadów z opakowań stanowił papier i karton. Plastik to 19%, szkło 18,5%, drewno 17%, a metal niespełna 5%.

Na jednego mieszkańca UE przypadają w 2021 r. około 36 kg odpadów z plastikowych opakowań. Średnio około 40% tych śmieci poddano recyklingowi. Liderem pod tym względem była Słowenia, gdzie recyklingowano aż 50% odpadów z plastikowych opakowań. Na drugim miejscu w tym zestawieniu znalazła się Belgia – 49,2%, a na trzecim Holandia – 48,9%. Najgorzej w UE wypada Malta, gdzie jest odzyskiwanych jedynie 20,5% odpadów z opakowań plastikowych. Tylko trochę lepiej jest we Francji – 23,1% i w Szwecji – 23,8%.

•••

Z badania przeprowadzonego przez Międzynarodową Agencję Energetyczną (IEA) wynika, że belgijskie gospodarstwa domowe płacą trzecie co do wielkości rachunki za energię elektryczną na świecie. Jedynie obywatele Niemiec i Danii zapłacili więcej za energię elektryczną w 2021 r., ostatnim roku, za który dostępne są dane globalne. Ustalono również, że Belgia jest jednym z pięciu krajów, w których gospodarstwa domowe płacą ponad 300 dolarów (około 285 euro) za megawatogodzinę (MWh) energii elektrycznej. Wyniki IEA potwierdziło inne badanie opublikowane na początku tego roku przez Eurostat, z którego wynika, że belgijskie gospodarstwa domowe płaciły najwięcej za energię elektryczną w UE w drugiej połowie 2022 r., ustępując jedynie Danii. Ceny energii elektrycznej w Belgii wzrosły w ciągu ostatnich kilku lat niemal dwukrotnie: z 0,1976 euro za kilowatogodzinę (kWh) w drugiej połowie 2018 r. do 0,3791 euro za kWh w drugiej połowie 2022 r.

Ceny gazu również wzrosły w tym samym okresie niemal trzykrotnie: z 0,0495 euro za kWh do 0,1266 euro za kWh. Ceny energii w większości pozostałych krajów świata rosły w podobnie alarmującym tempie.

•••

Według danych opublikowanych przez belgijską federację sektora finansowego Febelfin, w ciągu pierwszych 9 miesięcy tego roku 23 558 osób złożyło formalny wniosek o zamknięcie rachunków oszczędnościowych za pośrednictwem Bankswitching, usługi internetowej ułatwiającej zamianę rachunków bankowych. Oznacza to wzrost o 40% w porównaniu z tym samym okresem 2022 r.

•••

Znana belgijska gazeta „Metro”, rozdawana na stacjach metra oraz dworcach autobusowych i kolejowych w całym kraju, nie będzie już dłużej wydawana drukiem – ogłosił wydawca Rossel Group. Ostatnie wydanie drukowane ukazało się 27 października, a aktualizacje cyfrowe na stronie internetowej będą pojawiać się do 15 stycznia 2024 r.

„Metro”, które zadebiutowało w 2000 r., jest wiarygodnym źródłem bezpłatnych wiadomości w języku francuskim i niderlandzkim dla mieszkańców Belgii, zwłaszcza tych podróżujących komunikacją miejską. Zespół zawodowych dziennikarzy relacjonuje wiadomości z kraju od ponad 20 lat.

Decyzja o zakończeniu działalności „Metra” została podjęta w świetle słabych wyników ekonomicznych gazety, które zapoczątkowała pandemia Covid-19. Pomimo strategicznego przejścia na treści cyfrowe na początku 2023 r. „Metro” miało trudności z zapewnieniem zainteresowania u reklamodawców.

REKLAMA

SYSTEMY SATELITARNE



40 polskich programów bez abonamentu i opłat

Doładowania telewizji na kartę



telewizja na kartę



Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków

tel. 0496 94 33 83 | www.satservice.be

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.)



BigMat
BIEN PLUS QUE DES MATÉRIAUX
BRUXELLES (HAREN)



SKLEP BUDOWLANY

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



**ODWIEDŹ NASZ NOWY
SHOWROOM**



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



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

f BIGMAT HAREN @BIGMATHAREN

GODZINY OTWARCIA
PON.-PT. 6:30 - 18:00
SOB. 8:00 - 15:00
WWW.BIGMAT-HAREN.BE

Wojna – atak Hamasu na Izrael

7 października br. kilka minut po godz. 5 rano czasu polskiego pierwsze rakiety wyrzuczone przez terrorystyczną organizację Hamas spadły na Izrael.

Radykalny palestyński Hamas wdarł się na terytorium Izraela, mordując mieszkańców przygranicznych miasteczek i porywając ich do Strefy Gazy. Zginęło około 1,4 tys. osób, a uprowadzono nie mniej niż 224, w tym dzieci, kobiety i seniorów.

W kierunku Izraela wyrzuczone ok. 2200 rakiet ze Strefy Gazy kontrolowanej przez Hamas. Przywódca zbrojnego skrzydła Hamasu, Mohammed Deif, wyjaśnił, że atak nazwany Nawałnicą Al-Aksa był odpowiedzią m.in. na 16-letnią blokadę Strefy Gazy. To największy atak na Izrael od 50 lat.

Po początkowym zaskoczeniu Izraelczycy rozpoczęli metodyczne „czyszczenie” południa kraju. Zabili około 1,5 tys. napastników na swoim terytorium. Wiele setek wzięli do niewoli.

Izrael przeprowadza odwetowe naloty na Strefę Gazy, wprowadził także jej pełną blokadę – wstrzymał wszelkie dostawy wody, energii elektrycznej i żywności. Hamas twierdzi, że ma ponad 100 Izraelczyków jako zakładników. Dziesiątki tysięcy mieszkańców Gazy uciekło z domów, które są równane z ziemią przez naloty.

W toczących się od prawie miesiąca starciach śmierć poniosło już więcej cywilów niż w poprzednich czterech wojnach Izraela z Palestyną.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Strefie Gazy zabitych zostało ponad 7 tys. osób. A ponad 1,4 mln osób opuściło swoje domy, z czego prawie połowa schroniła się w prowadzonych przez ONZ szkołach i innych ośrodkach.

Atak terrorystyczny w Brukseli

16 października w stolicy Belgii doszło do ataku terrorystycznego, w którym zginęło dwóch szwedzkich kibiców piłkarskich. Ofiary to dwaj mężczyźni w wieku 60 i 70 lat, obywatele Szwecji. Ranny został inny obywatel Szwecji – mężczyzna w wieku około 70 lat.

Zamachu dokonał jeden z członków IS, 45-letni Tunezyjczyk Abdesalem Lassoued, który mieszkał w Belgii nielegalnie. Mężczyzna wcześniej starał się o azyl w Belgii, ale w 2020 r. jego wniosek został odrzucony. Nadal jednak przebywał w Belgii nielegalnie.

Sprawca zmarł po postrzeleniu przez policję w jednej z kawiarni w dzielnicy Schaerbeek.

Odpowiedzialność za ten atak terrorystyczny wzięło Państwo Islamskie.

Kilka dni po ataku w Brukseli minister sprawiedliwości Vincent Van Quickenborne podał się do dymisji. W toku prowadzonego śledztwa okazało się, że Tunezja w sierpniu ubiegłego roku zwróciła się do Belgii o ekstradycję Lassoueda, który miał do odsiedzenia zaległy wyrok 26 lat i 8 miesięcy więzienia, ale wniosek pozostał bez odpowiedzi.

– To rażący i niedopuszczalny błąd o dramatycznych skutkach – powiedział na konferencji prasowej minister Vincent Van Quickenborne. Podkreślił, że choć zawinił sędzia, to on sam bierze na siebie odpowiedzialność. – Nie szukam wymówek ani pretekstów. Przepraszam ofiary i ich bliskich. Chciałbym przeprosić Szwedów oraz naszych belgijskich obywateli – powiedział.

Rząd federalny chce usprawnienia wymiany informacji pomiędzy Departamentem Imigracji, policją i wymiarem sprawiedliwości. Zaproponowany nowy plan działania ma rozwiązać wieloletnie problemy policji i wymiaru sprawiedliwości. Utworzona zostanie m.in. baza danych wszystkich osób, którym nakazano opuszczenie kraju. Wzmocnione ma zostać zarządzanie brukselską prokuraturą. Brukselska federalna policja sądowa otrzyma 50 dodatkowych funkcjonariuszy.

Wybory parlamentarne – co dalej

- Wspólne oświadczenie liderów Koalicji Obywatelskiej – Donalda Tuska, Trzeciej Drogi – Szymona Hołowni i Władysława Kosiniaka-Kamysza oraz Nowej Lewicy – Włodzimierza Czarzastego potwierdziło gotowość współpracy i stworzenia większości w parlamencie, a także gotowość do tworzenia rządu.

- Prezydenta Andrzej Duda przeprowadził konsultacje z przedstawicielami komitetów wyborczych, które będą miały swoją reprezentację w nowym Sejmie. W wydanym oświadczeniu podsumował efekty konsultacji z wszystkimi siłami parlamentarnymi: PiS, KO, Trzecią Drogą, Lewicą i Konfederacją. – Mamy dwóch poważnych kandydatów na stanowisko premiera i dwie grupy, które twierdzą, że mają większość – mówił prezydent. – PiS poinformowało, że ich kandydatem

na premiera będzie Mateusz Morawiecki i że będą mieć większość w nowym Sejmie. Ten sam komunikat usłyszałem od przedstawicieli KO, Trzeciej Drogi i Lewicy. Ich kandydatem na premiera jest Donald Tusk. To zupełnie nowa sytuacja. Muszę to rozważyć. Jest to jedno z najpoważniejszych zagadnień, nad którymi się obecnie pochylam – dodał. Zaznaczył też, że kadencja obecnego parlamentu trwa do 12 listopada i nie chce jej skrócenia. Zaznaczył, że na 13 listopada zaproponował pierwszy termin posiedzenia nowego parlamentu.

- Sejm nowej kadencji zbierze się po raz pierwszy 13 listopada. Od tego dnia będzie biegł konstytucyjny okres dwóch tygodni, podczas których prezydent ma czas na wskazanie swojego kandydata na nowego premiera. W ocenie Andrzeja Dudy w parlamencie są „dwie większości”, które mają swoich kandydatów na premiera. Jednak do tej pory jedyną koalicją, która potwierdziła większość w Sejmie, jest KO, Lewica i Trzecia Droga z Donaldem Tuskiem jako kandydatem na szefa rządu.

- Marszałek Sejmu Elżbieta Witek zdecydowała, że Sejm IX kadencji, w którym większość ma Prawo i Sprawiedliwość, nie zbierze się już na posiedzeniu. Decyzja ta oznacza, że kilka projektów ustaw ważnych dla obozu Zjednoczonej Prawicy nie zostanie uchwalonych. Kilka tygodni temu Sejm uchwalił kilka ustaw, które następnie trafiły pod obrady Senatu. Senatorzy wnieśli o ich odrzucenie, co oznacza, że ponownie powinien zająć się nimi Sejm. To jednak nie nastąpi.

To oznacza, że do kosza trafi lex Czarnek 3.0. Ustawa przewidywała m.in. zakaz działalności na terenie placówek oświatowych organizacji i stowarzyszeń „promujących zagadnienia związane z seksualizacją dzieci”.

Drugą ustawą były przepisy dotyczące ochrony lasów. Projekt przewidywał, że Polska zachowa wyłączną kompetencję w zakresie polityki leśnej.

Trzeci projekt dotyczył Narodowej Agencji Bezpieczeństwa Energetycznego. Dodano do niego przepis przewidujący, że domy jednorodzinne powyżej 70 m kw. będzie można wznosić bez pozwolenia na budowę, tak jak obecnie jest to w przypadku domów do 70 m kw.

Żadna z tych ustaw nie zostanie uchwalona przez Sejm kończącej się kadencji.

BIURO ETTERBEEK

Cours St Michel 97
1040 Etterbeek
Tel.: 02 733 04 01
Gsm: 0492 976 800
Gsm: 0492 976 801
Gsm: 0492 976 832
pon.–pt.: 9.00–18.00
sobota: 9.00–15.00
W ostatni dzień miesiąca
czynne do godziny 19.00

BIURO ETTERBEEK

„LA CHASSE”

Chaussée de Wavre 709
1040 Etterbeek
Tel.: 02 681 17 94
Gsm: 0492 976 803
pon.–pt.: 9.00–18.00
sobota: 10.00–16.00
W ostatni dzień miesiąca
czynne do godziny 19.00

BIURO SAINT-GILLES

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

BIURO JETTE

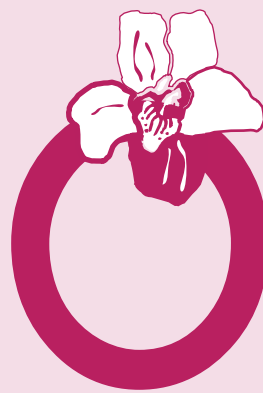
Avenue de Jette 218
1090 Jette
Gsm: 0492 976 805
pon.–pt.: 9.00–17.00

BIURO ANDERLECHT

Boulevard Sylvain Dupuis 264
1070 Anderlecht
Gsm: 0492 976 810
pon.–pt.: 8.00–17.00
sobota: 9.00–13.00

BIURO LEUVEN

Tervuursevest 15/2
3001 Heverlee
Tel.: 016 583 212
Gsm: 0492 976 806
pon.–wt.: 9.00–17.00
środa: 13.00–18.00
Ostatnia sobota w miesiącu:
9.00–15.00



Orchidea titres-services

WITAMY W NASZYM NOWYM BIURZE NA ANDERLECHT:

Boulevard Sylvain Dupuis 264 – 1070 Anderlecht
(naprzeciwko Westland Shopping, ring wyjście 14)

Witamy również w nowym biurze na Jette
Avenue de Jette 218 – 1090 Jette
(blisko place du Miroir)

Nasza firma oferuje:

- 14,90€ brutto dla osób z całym etatem (38 godzin)
- 14,48€ brutto powyżej 30 godzin
- 13,82€ brutto poniżej 30 godzin
- 13,45€ brutto dla osób od 13 godzin
- Dla osób ze stażem w titres-services powyżej 3 lat, minimalna stawka to 13,92€
- Bony żywnościowe w wysokości 7,50€ od pierwszego dnia pracy (minimalny wkład własny: 1,09€)
- Zwrot kosztów transportu 100% (również poza miastem)
- Płatny czas transportu między klientami
- Wynagrodzenie zawsze na czas
- Zaliczkę w połowie miesiąca
- Prezent i upominki świąteczne
- Komfortowe obuwie i praktyczne ubrania robocze
- Zwrot za koszty prania odzieży
- Płatne szkolenia zawodowe
- Płatne dni wolne podczas nieobecności klienta
- Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę po polsku
- Pomoc w sprawach administracyjnych (rozliczenia podatkowe, ubezpieczenia, bank, itp.)
- Stała współpraca ze związkami zawodowymi

Nie wymagamy podpisywania umów z klientami!

Nie wymagamy od klientów dodatkowych kosztów!

✉ e-mail: orchidea.ts@gmail.com

📘 www.facebook.com/orchidea.ts

Manager: Isabelle Fijalkowski, tel. 0476 920 819

WYBORY PARLAMENTARNE 2023

OFICJALNE WYNIKI

Państwowa Komisja Wyborcza 17 października br. podała oficjalne wyniki głosowania w wyborach do Sejmu i Senatu. Zwyciężyło Prawo i Sprawiedliwość, większość parlamentarną mają partie opozycyjne.

Wyniki głosowania w wyborach do Sejmu:

Prawo i Sprawiedliwość – **35,38 proc.**
Koalicja Obywatelska – **30,70 proc.**
Trzecia Droga – **14,40 proc.**
Nowa Lewica – **8,61 proc.**
Konfederacja – **7,16 proc.**
Bezpartyjni Samorządowcy – **1,86 proc.**

Wyniki głosowania w wyborach do Senatu:

Prawo i Sprawiedliwość – **34,81 proc.**
Koalicja Obywatelska – **28,91 proc.**
Trzecia Droga – **11,50 proc.**
Konfederacja – **6,75 proc.**
Nowa Lewica – **5,29 proc.**
Bezpartyjni Samorządowcy – **4,91 proc.**



Najwięcej głosów zdobyli

Na ponad osiem na największą liczbą głosów znalazł się Donald Tusk, Jarosław Kaczyński i Adam Szłapka. Barbara Nowacka to kobieta z najlepszym wynikiem w Polsce.

Donald Tusk startował z okręgu numer 19 (w Warszawie). Na lidera Koalicji Obywatelskiej zagłosowało **538 634** wyborców. Tusk zdobył 31,41 proc., wszystkich oddanych głosów i kilkakrotnie wyprzedził swojego rywala Piotra Glińskiego.

Na drugim miejscu jest prezes Prawa i Sprawiedliwości **Jarosław Kaczyński**, który startował z pierwszego miejsca na liście w województwie

Podział mandatów w Sejmie



Podział mandatów w Senacie



Frekwencja w wyborach parlamentarnych

Jak wynika z danych PKW, uprawnionych do głosowania w wyborach było **29 532 595** Polaków. Swoje głosy do urn wrzuciło **74,38 proc.** z nich co daje wynik **21 984 555**. Jest to najwyższa frekwencja w historii. Prawie 75 proc. uprawnionych do głosowania kobiet wzięło udział w wyborach. To mobilizacja na rekordowym dotąd poziomie.

Wyborców w wieku 18-29 lat, to o ponad 20 punktów procentowych więcej niż 4 lata temu. Frekwencja wśród 30-latków i 40-latków też jest rekordowo wysoka, bo wynosi odpowiednio ponad 70 i ponad 80 proc.

W Sejmie będzie najwięcej kobiet w historii

Polski rekord: w ławach sejmowych zasiądzie **136 kobiet**, co stanowi **29,6 proc.** wszystkich osób w Izbie Niższej. Jest to zasługa opozycji pro-demokratycznej (w trzech klubach kobiety stanowią 38 proc.), a zwłaszcza KO i Lewicy (40,4 proc.).

Koalicja Obywatelska wprowadziła 62 kobiety, co stanowi 39,4 proc. wszystkich zdobytych mandatów. Lewica osiągnęła niemal parytet – do Sejmu dostało się 12 kobiet (46 proc.) i 14 mężczyzn.

Trzecia Droga wypada gorzej. Aż 71 proc. stanowią mężczyźni, kobiet jest 19 na 65 (29 proc.) uzyskanych mandatów.

U PiS reprezentacja kobiet w parlamencie będzie niższa niż w 2019 r., mandat zdobyły 42 kobiety (22 proc.), mężczyzn jest 152.

Konfederacja wprowadziła tylko jedną posłankę (6 proc.). Reszta mandatów – 17 – przypadła mężczyznom.

Wyniki głosowania Polaków w Belgii

W Belgii w głosowaniu wzięło udział 19 781 osób, ważnych głosów oddano 19 570.

Wyniki poszczególnych komitetów:

Koalicja Obywatelska – 42,52 proc.
Prawo i Sprawiedliwość – 16,81 proc.

Nowa Lewica – 14,02 proc.

Trzecia Droga – 13,70 proc.

Konfederacja – 9,80 proc.

Polska jest Jedna – 1,92 proc.

Bezpartyjni Samorządowcy – 1,23 proc.

Dane ze wszystkich 11 komisji w Belgii dostępne są na stronie PKW:

<https://wybory.gov.pl/sejmsenat2023/pl/sejm/wynik/pow/149900>

DJOSER: TWOJE MIEJSCE DLA BUDOWY I REMONTU!



OGROMNY WYBÓR PRODUKTÓW DO BUDOWY I REMONTU
PROMOCJE I KORZYŚCI W SKLEPIE

ODWIEDŹ NAS JUŻ DZIŚ, ABY ODKRYĆ NASZĄ SZEROKĄ GAMĘ
PRODUKTÓW I SKORZYSTAĆ Z NASZYCH WYJĄTKOWYCH OFERT


DJOSER – TWOJE MIEJSCE NA JAKOŚĆ W BUDOWIE I REMONCIE





**Dostępna dostawa
na miejsce budowy**




Poniedziałek-Piątek:
06:00-18:00
Sobota
06:00-16:00
Niedziela
Zamknięte


 info@djoser-mat.be

 +32 2 346 80 81

 Bd Industriel 30,
1070 Anderlecht

 www.djoser-mat.be

 Djoser SA

 [djoser.sa](https://www.instagram.com/djoser.sa)





ZWYCIĘSTWO OPOZYCJI

Po ośmiu latach rządów prawicy w wyborach do Sejmu i Senatu doszła do głosu opozycja. Przy bardzo emocjonującej kampanii wyborczej wynik wyborów do końca nie był pewny. Istniały obawy co do frekwencji, spodziewano się wysokiego poparcia dla partii rządzącej oraz dla poglądów skrajnie prawicowych i eurosceptycznych. Tymczasem Polacy z przytupem postanowili zawalczyć o swoją przyszłość.

PRZEDWYBORCZY NIESMAK

Od wakacji intensywna kampania wyborcza nie dawała złudzeń – rządzący starali się wykorzystać wszystkie możliwe środki promocji siebie i własnych osiągnięć, żeby przekonać niezdecydowanych. Wykorzystując media publiczne, zonglując faktami, a nawet atakując personalnie członków opozycji, ujawniali pogardę i brak szacunku. Opozycja, chociaż nie zdecydowała się na to, by zjednoczyć się na jednej liście wyborczej, obrała zupełnie inną strategię – unikając hejtu, mówiła o potrzebach, zmianach, o prawach człowieka, o demokracji. Mimo że oddzielnie, to jednak mówiła wspólnym głosem, od początku okazując sobie wzajemnie wsparcie i licząc na wspólne konstruowanie przyszłego rządu. Sondáže jednak były mało optymistyczne – oczywiście dawały szansę na wygraną najważniejszym graczom, ale bardziej wskazywały na wyrównany wynik, ogromną liczbę niezdecydowanych i ogólny wydźwięk: „wszystko się może zdarzyć”.

AKTYWNI PRZY URNACH

I zdarzyło się, choć do końca wynik nie był oczywisty. 15 października lokale wyborcze miały funkcjonować od godziny 7.00 do 21.00. Jednak mobilizacja wyborców była tak powszechna, że godziny głosowania w niektórych komisjach znacząco się przedłużyły (do późnych nocnych), a ostateczne wyniki podano z dużym opóźnieniem. Państwową Komisję Wyborczą zaskoczyła liczba głosujących. Do niektórych lokali trzeba było dowieźć karty do

głosowania, pomieszczenia wyborcze okazywały się za małe, a liczba członków komisji – niewystarczająca. Przed wieloma lokalami ustawiały się przez całą niedzielę długie kolejki, a rekordem było odnotowanie ok. tysiąca oczekujących o godzinie... 21.00.

Podobne problemy zdarzały się w lokalach zagranicznych, gdzie szczególnie uciążliwie opóźnienia odczuwali członkowie komisji. W wyniku błędów organizacyjnych Państwowej Komisji Wyborczej niektóre komisje musiały czekać przez kilkadziesiąt godzin na ostateczne zatwierdzenie przez PKW danych z ich obwodów. Do tego dodajmy jeszcze problemy z niedziałającą aplikacją mObywatel, której wielu wyborców chciało użyć do wylegitymowania się dowodem osobistym. Nie wiadomo, jaka grupa odbiorców z tego powodu musiała zrezygnować z głosowania.

Oficjalne dane nt. frekwencji są jasne – padł rekord. W wyborach do Sejmu wzięło udział 74,38 proc. Polaków, przez co stały się one najważniejszymi wyborami w polskiej historii. Głosowało 21 966 891 Polaków, głosów nieważnych było 370 217 (1,68 proc.). Frekwencja w wyborach do Senatu wyniosła 74,31 proc.

BĘDZIE RZĄDZIĆ OPOZYCJA

Oficjalne wyniki wyborów ogłoszono 17 października. Pomimo największego poparcia dla partii rządzącej, zjednoczona opozycja dostała na tyle dużo głosów, by móc rządzić samodzielnie przez kolejne cztery lata.

Podział mandatów poselskich ukształtował się następująco: Prawo i Sprawiedliwość – 194; KKW Koalicja Obywatelska PO .N IPL Zieloni – 157; KKW Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni i Polskie Stronnictwo Ludowe – 65; Nowa Lewica – 26; Konfederacja Wolność i Niepodległość – 18. Większość głosów jest więc po stronie opozycji, która będzie miała 248 posłów, natomiast zjednoczona prawica – 212.

Podział mandatów senackich ukształtował się następująco: KKW Koalicja Obywatelska PO .N IPL Zieloni – 41; Prawo i Sprawiedliwość – 34; KKW Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni i Polskie Stronnictwo Ludowe – 11; Nowa Lewica – 9; startujący z Paktu Senackiego – 5.

WSTRZYMANIE SIĘ OD UDZIAŁU W REFERENDUM

W dniu wyborów odbyło się także ogólnokrajowe referendum, jednak wzięło w nim udział zaledwie 40,91 proc. osób, przez co zostało ono uznane za nieważne. O ważności referendum decyduje bowiem frekwencja powyżej 50 proc. Dlaczego frekwencja wyborcza tak bardzo różniła się od referendalnej? Z powodu skandalicznego w brzmieniu zestawu pytań, na które trudno byłoby udzielić odpowiedzi innej niż „4 x nie” – a taki wynik byłby oznaką poparcia dla rządzących. Ogromna liczba Polaków zdecydowała więc, by w referendum nie brać udziału.

SPOJRZENIE W PRZYSZŁOŚĆ

Dziś większość z nas ogromnie się cieszy ze zmiany sił politycznych w rządzie. Tymczasem przed przejmującymi władzę same trudne zadania do wykonania – od rozeznania w pozostawionych po poprzednikach finansach, długach i zobowiązaniach, przez reorganizację wolnych sądów, mediów, kultury, nauki i ochrony zdrowia, po prawa człowieka czy pracownika. Opozycja jasno deklaruje, że ideologiczne spory odkłada na później – będzie zaczynać od spraw najważniejszych: od gaszenia pożarów wzniesionych przez ustępującą z urzędu partię, od naprawy sektorów gospodarczych, ale też od rozliczenia poprzedników za autorytarne zapędy czy łamanie konstytucji. Różnice światopoglądowe mają zostawić na później, bo na razie przyświeca im jeden cel – silna, wspólna, zjednoczona Polska, której mieszkańcy się szanują, a nie sobą gardzą. Opozycja podkreśla, że najwyższa pora, by zakończyć czas pogardy i nienawiści – i zjednoczyć Polaków. Podziały, które przez ostatnie lata sztucznie generowano i podsycano, czas puścić w niepamięć – a znaczny elektorat „wygranych-przegranych” to nie wrogowie, ale Polacy, często zmanipulowani, oszukani, rzadziej – z kontrowersyjnymi, dyskryminującymi poglądami politycznymi.

Czas spojrzeć na nową Polskę – oby przyjaźną wszystkim.

Ewelina Wolna-Olczak



Ciszkowski

CATERING WIGILIJNY

Celebruj najpiękniejszy dzień
w roku przy wyjątkowej
kolacji wigilijnej przygotowanej
przez Remember Restaurant



Remember



WIGILIJNE MENU ORAZ WIĘCEJ INFO JUŻ W LISTOPADZIE

na polsmaak.eu oraz w sklepach Polsmaak w Brukseli

DLACZEGO MAK JEST SYMBOLEM 11 LISTOPADA?

Maki kwitną późną wiosną i latem. Mają delikatne, ale bardzo wytrzymałe płatki. Choć ładne, kwiaty te uważane są za polne chwasty. Mak jest symbolem odpoczynku, wyciszenia i pocieszenia, a zwłaszcza zapomnienia – a to ze względu na obecność w owocach maku alkaloidów, czyli substancji o właściwościach uspokajających. Kojarzy się ze snem, nocą, ciszą. Dlaczego ten właśnie kwiat stał się symbolem 11 listopada?

WIELKA WOJNA

11 listopada jest w wielu krajach uroczystości obchodzony jako dzień zakończenia I wojny światowej, zwanej też Wielką Wojną. Konflikt ten pochłonął niesamowicie wielką liczbę ofiar – aż 16,5 miliona – i uznany został za coś strasznego i nieludzkiego w dziejach ludzkości. W Belgii i w Polsce dzień 11 listopada jest bardzo uroczystości obchodzony świętem narodowym. W naszym kraju jest to także, a właściwie przede wszystkim, święto odzyskania niepodległości po 123 latach zaborów. To dzień pamięci o tych, którzy polegli w czasie I wojny światowej. Widocznym symbolem owej pamięci jest czerwony mak, wpinany tego dnia w kłapy marynarek i płaszczy. I choć niektóre przypinki mają kwiat złożony z dwóch, a inne z czterech płatków, czasami też z dodatkami zielonego listka, to wszystkie niosą tę samą symbolikę. Jest to wyraz pamięci i hołdu dla tych, którzy oddali życie, walcząc o naszą wolność.

POWÓD HISTORYCZNY

Skąd związek maków z I wojną światową? Maki w wielkiej ilości były widoczne na polach i łąkach Flandrii w 1915 r. – zryta przez bomby ziemia kredowa sprzyjała ich rośnięciu. Wśród szarości zdewastowanego przez działania wojenne krajobrazu oraz ziemi poznaczonej tysiącami grobów kwiaty maków w intensywnym jasnoczerwonym kolorze wyraźnie się odznaczały i dawały nadzieję walczącym.

Inni mówią raczej o tym, że krew żołnierzy, która obficie wsiąkała w ziemię, wykwitła czerwonością maków. Czerwień maków współgrała z czerwienią ran. I taki widok – pól przemienionych w miejsce walk i grobów porośniętych

czerwonymi makami – zainspirował kanadyjskiego lekarza, poetę i podpułkownika Johna McCrae do napisania w maju 1915 r. słynnego wiersza „In Flanders Fields” („Na polach Flandrii”). W poetyckich słowach złożył on hołd swym towarzyszom walki poległym w II bitwie pod Ypres. Jednym z nich był jego przyjaciel Alexis Helmer – wspólnie walczyli w tej strasnej bitwie, która pochłonęła 70 tys. alianckich istnień.

*Wśród flandryjskich pól maki kwitną.
Wśród rzędów białych krzyży, które
Znaczą miejsce naszego snu.*

Ten właśnie wiersz bardzo szybko zdobył popularność i stał się utworem często czytowanym w kolejnych latach wojny. Jednak jego autor – John McCrae – także nie doczekał końca wojny. Zmarł w styczniu 1918 r. na zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i został pochowany w Pas-de-Calais z pełnymi honorami wojskowymi.

KWIAT PAMIĘCI Z JEDWABIU I PAPIERU

Ale na tym historia wiersza „Na polach Flandrii” się nie kończy. Mieszkająca w Europie od początku wojny Amerykanka, Moina Michael, przeczytała wiersz – poetycki obraz krwawych pól wywarł na niej duże wrażenie. Pod wpływem utworu sama ułożyła wiersz zatytułowany „We shall keep the faith” („Wciąż powinniśmy wierzyć”), w którym obiecywała strzec pamięci o tym, co rozegrało się na polach bitewnych Flandrii, i wyciągnąć z tego lekcję, by krew bohaterów nie była przelana na próżno. Zrobiła

też projekt papierowego kwiatu – maku właśnie. Na znak wiary i pamięci o ofiarach I wojny światowej postanowiła nosić go zawsze przy sobie. Pierwsze kwiaty wykonała własnoręcznie z czerwonego jedwabiu dla siebie i najbliższych. Po powrocie do Stanów Zjednoczonych zaczęła sprzedawać papierowe kwiaty, a uzyskane w ten sposób pieniądze przekazywała na rzecz weteranów wojennych. Jej inicjatywę poparła Liga Amerykańska, czyli stowarzyszenie kombatanów, które w 1920 r. przyjęło mak jako symbol pamięci o ofiarach I wojny światowej.

Jednocześnie we Francji inna kobieta, Anna Guérin, również zafascynowana przeżyciami opisanymi w wierszu „Na polach Flandrii”, wpadła na pomysł ustanowienia Międzysojuszniczego Dnia Maku. Także ona organizowała sprzedaż maków, by wesprzeć weteranów wojennych – z jej inicjatywy w angielskim mieście Richmond powstała fabryka zatrudniająca niepełnosprawnych żołnierzy do produkcji papieru i tkanin, z których później powstawały maki. Fabryka istnieje do dzisiaj i produkuje tysiące papierowych kwiatów.

Przypinka z motywem czerwonego maku, wpięta w kłapę marynarki lub płaszczka, oznacza więc solidarność z weteranami różnych wojen, a mak stał się symbolem tych państw, które walczyły przeciwko Niemcom w czasie I wojny światowej. Dlatego miliony osób w Europie w dniu 11 listopada, zwanym Dniem Pamięci lub Dniem Zawieszenia Broni, przypinają czerwony mak do ubrania. Natomiast w Ameryce dzieje się tak w ostatni poniedziałek maja, który jest dniem upamiętniającym wszystkie osoby poległe za ojczyznę na polach bitew.

Sylvia Maj

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.**

NIKSEN

Szkoła dobrego leniuchowania

Holendrzy cieszą się opinią najszcześniejszego narodu świata. Być może ma to związek także ze sztuką niksena – praktykowaną w tym kraju od pokoleń i na co dzień. Według Holendrów bowiem niksena to właśnie sztuka, czyli rodzaj pewnej umiejętności. Nie każdy potrafi czy chce ją stosować. Ale może warto zatrzymać się w codziennym biegu i odnaleźć w życiu to, co ważne?



HOLENDERSKA TEORIA BEZCZYNNOŚCI

Czym jest niksena? Z języka niderlandzkiego „niks” oznacza ‘nic’, chodzi tu więc o praktykę odpoczynku poprzez nierobienie niczego w danym momencie. Słowo to nie ma właściwego odpowiednika w języku polskim, chyba że przysłowiowe myślenie o niebieskich migdałach, które oprócz ‘marzyć o czymś’ oznacza także ‘nic nie robić, próżnować’. Inne narodowości także mają coś w rodzaju niksena. Włosi mówią „dolce far niente” („słodkie nieróbstwo”), Duńczycy mają hygge, Hiszpanie – sjestę. Ale za każdym razem to coś trochę jednak innego. Sjestę ma bardziej wymiar zdrowotny, dolce – bardziej kulturowy, hygge związane jest z całościowym podejściem do życia.

Nie można utożsamiać pojęcia niksena z odstawianiem się hobby – czytaniem książek, bieganiem, uprawianiem sportów czy robieniem na drutach, mimo że oczywiście to też czynności zapewniające nam relaks i wypoczynek. Kluczowy w niksena jest brak planu. To jakby pozwolenie dzieciom na nudę i swobodną zabawę bez organizowania każdego kroku. W tym przypadku to pozwolenie na nudę także dorosłym.

PO CO LENIUCHOWAĆ?

Dlaczego warto, a nawet trzeba nic nie robić? Aby zatrzymać się i odpocząć fizycznie. Przede wszystkim jednak po to, by dać swojemu umysłowi przestrzeń do relaksu. To bardzo ważne, gdyż współczesny człowiek bombardowany jest codziennie ol-

brzmiącą ilością informacji i wszelkiego rodzaju bodźców, a mózg nie daje sobie rady z ich „przerobieniem”. A wtedy nie pracuje normalnie – strajkuje i nie przyjmuje żadnych więcej wiadomości.

Po chwili przerwy od tej masy bodźców ze zdziwieniem zauważymy, że czas „nieróbstwa” przynosi niezwykle cenne efekty. Uwolniony od natłoku wiadomości i zdarzeń mózg zaczyna pracować. I to w bardzo wydajny sposób. Porządkuje, łączy, przetrzuca, wyrzuca. To właśnie wtedy, gdy mamy mu czas wolny, niespodziewanie odkryjemy, że wpadliśmy na rozwiązanie trudnego problemu, z którym mozoliliśmy się bezskutecznie od dłuższego czasu. Dawniej uważano, że gdy człowiek nic nie robi, także mózg pozostaje beczynny. Okazało się jednak, że jest wprost przeciwnie – mózg wtedy działa, i to rewelacyjnie.



BEZ WYSIŁKU

Jeśli mamy do rozwiązania jakiś problem i usilnie nad nim pracujemy, myśląc cały czas o tym, jak go rozwiązać, to często nie przychodzi nam do głowy nic mądrego. Czujemy się coraz bardziej sfrustrowani tym, że nie udaje się nam znaleźć wyjścia z sytuacji, choć poświęciliśmy na to wiele czasu. Najczęściej rozwiązanie zjawia się nieproszone, jakby przypadkiem, i to w chwili, kiedy wcale o nim nie myśleliśmy i robimy coś zupełnie innego.

Często najlepsze pomysły wpadają nam do głowy pod prysznicem – bo to czas relaksu, niemyślenia o niczym konkretnym, machinalnego wykonywania czynności, nad którymi nie musimy się zastanawiać, bo są nawykowe i banalne. Podobnie jest, gdy wprawnie wykonujemy czynności manualne, nad którymi nie musimy myśleć – mózg w tym czasie może spacerować po innych orbitach. Na przykład robienie na drutach lub prasowanie zajmuje uwagę, ale pozwala nam myśleć błędnie.

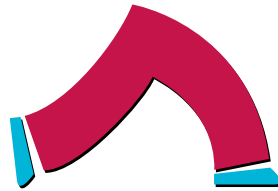
Umysł w trybie błędzenia pracuje inaczej – za to bardziej twórczo. Korzysta bowiem z różnych baz danych, czyli wiedzy, którą gromadziliśmy przez całe życie. To trochę jak z intuicją, kiedy pewność czegoś mamy jakby poza świadomością. Oczywiście nie dotyczy to prostych wyborów, w czasie których włącza się myślenie analityczne – które spodnie włożyć, zjeść słodką bułkę czy kanapkę. Chodzi o rozwiązywanie złożonych dylematów, w których jest wiele zmiennych i możliwych rozwiązań z pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami. Iść na studia czy do pracy? Rzucić pracę? Przenieść się do innego miasta lub kraju?

OBOWIĄZKI WZYWAJĄ

Wiele osób ma zakodowany przekaz, że nie można siedzieć beczynnie. Wiecznie znajdują coś do zrobienia. Nauczeni jesteśmy, by działać, i nie wyobrażamy sobie, żeby po prostu przysiąść. Często dopiero podczas choroby lub gdy mamy złamaną nogę, dajemy sobie prawo do

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

Kontakt:

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

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

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

odpoczynku – chwili na czytanie lub po prostu błądzenie myślami. Dodatkowo dużo czasu zabierają dojazdy do szkoły lub pracy oraz powroty, robienie zakupów. Choć jest wiele sprzętów domowych, które ułatwiają życie, nie brakuje też pożeraczy czasu – takich jak telewizja, internet, gry komputerowe.

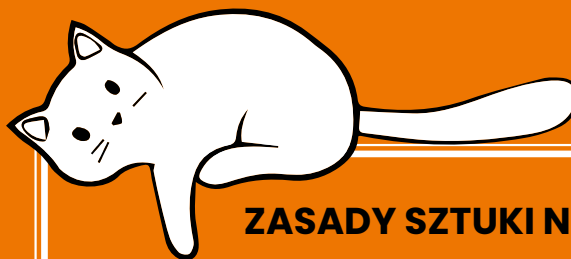
Dlatego warto tak organizować swój czas, by mieć więcej równowagi między obowiązkami i odpoczynkiem. Sprzyja temu na przykład zasada dwóch minut – jeśli wykonanie jakiejś czynności zajmie krótki czas, czyli, powiedzmy, dwie minuty, to należy ją po prostu wykonać i o niej zapomnieć, zamiast ciągle myśleć, kiedy się za nią zabierzemy. Przykłady takich czynności: odpisanie na zwykły e-mail czy SMS po jego odczytaniu, pościelenie łóżka po obudzeniu się, starcie okruszków ze stołu i włożenie naczyń do zmywarki po posiłku.

Wiele osób na propozycję „niksowania” powie – a kiedy mam na to znaleźć czas? Jestem już zmęczona pracą i domowymi obowiązkami, a tyle jest jeszcze do zrobienia. Niksen pozwala zatrzymać się, by dać odpoczynek – przede wszystkim własnemu umysłowi. A wtedy on podpowie nam, jak działać lepiej – korzystniej, efektywniej. To może nam pomóc w szybszym i sprawniejszym działaniu w codzienności. Odpocznie także nasze ciało – krótka przerwa na relaks będzie jak zastrzyk energii do dalszej pracy. Gdy jesteśmy wyczerpani fizycznie i umysłowo, nasza wydajność jest niewielka, za to wzrasta poziom stresu i niecierpliwłość. Czy nie warto zatem na chwilę zatrzymać się w biegu, oczyścić umysł?



NAUKA BEZCZYNNOSCI, ALE NIE LENISTWO

Trzeba więc dać sobie przyzwolenie na nicnierobienie, choć wiele osób uważa taki stan za stratę czasu i czuje się niekomfortowo. W kulturze mamy głęboko wpisany etos pracy. Pamiętamy przecież wiersz Jana Brzechwy o leniu, który cały dzień tylko siedzi na tapczanie i nic nie robi. Ale w praktykowaniu nikszen nie chodzi wcale o to, by uchylać się od wszelkich



ZASADY SZTUKI NIKSEN

- » Niksen to po prostu czyste bycie, oderwanie się od nieustannego działania, to chwila nicnierobienia – bez żadnego celu i zadania.
- » To akceptacja chwilowej beczynności jako forma relaksu i regeneracji umysłu.
- » Podkreśla wartość spokoju, bycia w terażniejszości.
- » Niksen nie należy mylić z wielogodzinnym lenistwem czy też pasywnością – to nierobienie niczego, ale przez dość krótki czas.
- » Przydaje się, gdy jesteśmy zestresowani i przytłoczeni. Daje umysłowi przestrzeń na odpoczynek.
- » Nie potrzeba do jego praktykowania żadnych sprzętów czy odpowiednich warunków.
- » To proste – spójrz przez okno na przepływające po niebie chmury, pograź się w marzeniach.

obowiązków ani by zostawić dom w nieporządku lub nie pomóc dzieciom w lekcjach, wybierając nicnierobienie. Chodzi o inny sposób beczynności – to świadoma decyzja o odpoczynku i unikanie presji do działania w każdej chwili.

Współczesność każe nam być coraz bardziej wydajnymi, i to na wszystkich polach – w pracy zawodowej, w opiece nad dziećmi, w urządzaniu mieszkania i dbaniu o nie, w zakresie własnego zdrowia i wyglądu. Musimy się zdrowo odżywiać i mieć czas na rozwijanie talentów własnych i swoich dzieci. Presja jest ogromna, a my często nie potrafimy jej sprostać. Niksen pozwala na nabranie dystansu do życia i zastanowienie się nad kluczowymi sprawami, na dotarcie do tego, co ważne i na czym się skupić, czemu poświęcić swoją uwagę i energię. Ale nikszen to także relaks i drobne przyjemności, które są osłodą każdego dnia, co także przynosi niebawem korzyści zdrowotne.

JAK PRAKTYKOWAĆ?

Ponieważ nikszen to chwila poświęcona byciu, każdy może wybrać taki odpoczynek, jaki mu odpowiada. Nie ma jednego modelu – najważniejsze, że jest to stan bez analizy i kontroli. Możemy wybrać ulubione miejsce w domu, w parku, w kawiarni. Jak zacząć? Podstawową zasadą jest oczywiście brak elektroniki w pobliżu – żadnego sięgania po telefon,

przeglądania informacji, sprawdzania maili. Należy pozwolić myślom swobodnie płynąć bez analizowania i planowania. W skupieniu się na terażniejszości pomaga obserwacja tego, co wokół – patrzeć na kolory, kształty przedmiotów. Zatrzymaniu się w pędzie może służyć słuchanie muzyki – spokojnej, poważnej, ale też słuchanie e-booków, wykonywanie rękodzieła, spacer.

Korzyści dla samopoczucia odczuwamy niemalże od razu. Będzie to redukcja stresu i, co za tym idzie, lepszy sen. Chwila odpoczynku poprzez nikszen sprzyja regeneracji umysłu, a to z kolei wpływa na polepszenie koncentracji i na rozwój twórczego myślenia – pojawią się nowe pomysły. Chwile odpoczynku mają kolosalne znaczenie dla osób pracujących intensywnie, bo zapobiegają wypaleniu zawodowemu. Praktykowanie nikszen może pomóc w odnalezieniu równowagi między pracą i obowiązkami a odpoczynkiem – z tego punktu widzenia może więc prowadzić do zwiększenia satysfakcji z życia, a codzienne chwile odczuwania spokoju i harmonii przyczynić się mogą do zwiększenia się ogólnego dobrostanu.

Nikszen, choć zrodzone w kulturze holenderskiej, ma uniwersalne przesłanie jako filozofia budowania i praktykowania świadomego odpoczynku.

Sylvia Maj



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 | www.albafloors.be



Życie po śmierci Współmałżonka



Ciocia Maryla po śmierci wujka Janka wcale nie wpadła w rozpacz, jak prorokowała rodzina. Przeciwnie – napisała zgrabny nekrolog do lokalnej gazety, z werwą obdzwaniała krewnych oraz znajomych i starannie wybierała menu na konsolację w przyzwoitej restauracji. W ostatniej chwili zmieniła zdanie. Schab ze śliwką zastąpiła miruną w sosie porowym. Tuż przed pożegnaniem zdążyła jeszcze odwiedzić sklep z artykułami sportowymi. Wybrała piłkę do gry w nogę i ciepłe skarpety. Da Jankowi na ostatnią drogę. Bo wujek miał dwie pasje – futbol i piesze wędrówki po górach.

A PO NOCY PRZYCHODZI DZIEŃ

Na pogrzeb Janka zjechała cała rodzina. Nawet kuzyni z Jeleniej Góry, bo wujostwo ze Śląska. I wsio! – skwitowali po swoim, kiedy Maryla wrzucała zmarzniętą różę do dołu z trumną. Do miruny wypili kwartek i powspominali powinowatego, jak za dzieciaka kradł jabłka od Bercika.

Po tygodniu od pogrzebu zastałam ciotkę pogrążoną w zadumie. A może w rozpacz? Miałam mgliste przekonanie, że ma na sobie tę samą sukienkę z czarnej krepy, co w dniu chowania zmarłego. Nie była skora do rozmowy. Od wspominek też była daleka. Objęłam wzrokiem przedwojenne mieszkanie w kamienicy – wysłużone klepki podłogowe, stół fornirowany, tapicerowana rogówka, dwa fotele (ten z zagłówkiem należał do wujka). Na czechosłowackiej komodzie zdjęcia. Dwa. Wujostwo na pielgrzymce do Częstochowy. Ciotka, pewnie trzydzieści wiosen młodsza, wcina pajądę chleba, opierając się o stóg siana. Wujek ułożył się u jej stóp i łapie promienie słońca.

Jest też zdjęcie Janka z Bieszczad. To musiał być Polańczyk. Kiedy wuj nie domagał, kuzyn zabrał go na zachodni brzeg Jeziora Solińskiego. Wody wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowo-bromkowe i jodkowe służą w przypadkach chorób układu oddechowego. Jestem przekonana, że te żyzne buczyny i Polańczyk podarowały mu kilka tygodni życia. Z sufitu zwiślał ośmionogi, mizerny jegomość. Nasosznik trzęsł, pająk pospolity, zbudował luźną pajęczynę pomiędzy szklanym koszem żyrandola a zaostrozonymi liśćmi niekropienia w ceramicznej donicy. Na kuchennym blacie nad zwiotczałą kiścią winogron zebrał się tabun owocówek. Owady przyciągnął słodki zapach zgnilizny. Może pomyliły adres? U wujostwa porządek musiał być i szlus.

Dopiero kiedy z drzwiczek szwajcarskiego zegara wyskoczyła drewniana podobizna kukułki, a dźwięk piszczałek imitujących ptaka przeszył mnie na wskroś, zdałam sobie sprawę z upływającego czasu. Pomilczałyśmy dobrą godzinę. „Jak żyć?” – wycedziła Maryla z wyrzutem, kiedy zamykałam za sobą drzwi.

Kondolencje i spontaniczne wyrazy wsparcia od przyjaciół i rodziny kończą się często na etapie pogrzebu. A to moment, gdy prawdziwa żałoba dopiero się zaczyna. Żałoba jest procesem. Przebiega jak sinusoida. Czytałam o fałszywym przekonaniu, że człowiek po stracie potrzebuje spokoju. Ponoć wszelkie próby kontaktu z zewnątrz zostaną przez niego odebrane jako narzucanie się. To mit. Owszem, na początku żałobnik jest w stanie podobnym do depresji. Nie dzwoni, nie odbiera telefonu. Dlaczego? Bo jest mu trudno zmobilizować się i zainicjować relację. Jasne, kontakt z kimś, kto przeżywa ogromny ból, może być trudny, ale żałoba to nie choroba – nie zaraża. Najlepszą formą pomocy jest bycie przy takiej osobie i przyjęcie jej emocji.

Poza wewnętrznym bólem związanym ze stratą jest jeszcze świat zewnętrzny – obowiązki związane z pracą, domem, rodziną. Po śmierci bliskiego w życie wkrada się kompletny chaos. Dezorganizacja, w której trudno się odnaleźć. Jak wesprzeć osobę osamotnioną? Wychodząc z konkretnymi propozycjami, ale bez nacisku: zakupy, pomoc w sprzątnięciu mieszkania, wyprowadzanie psa na spacer, opłacenie bieżących rachunków. Nie obawiamy się także proponowania wspólnych aktywności, które niosą ze sobą przyjemność. Być może bliski nie będzie gotów na wyjście do kina czy na obiad u przyjaciół, ale z pewnością poczuje się wdzięczny, że nie traktujemy go jak trędowatego i nadal uwzględniamy w swoich planach.

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



Zapewniamy :

- Konkurencyjne wynagrodzenie na czas !
- Miłą, zafaną i profesjonalną obsługę.
- Bony żywnościowe** od pierwszego dnia pracy.
- Bon o wartości **35 euro** na koniec roku.
- Eko czek** 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.

Nasze biura :

Square Montgomery

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

Molenbeek-Basilique

Boulevard du Jubilé 27,
1080 Bruxelles
Tel: 02 420 33 50
Dorota: 04 97 42 90 21

Zeskanuj, aby
aplikować online



Uccle-St.Gilles-Ixelles

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

Woluwe-Duc

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

JEDNOSTKA STRESU

W 1967 r. dwaj psychiatrzy – Thomas Holmes i Richard Rahe – postanowili przeprowadzić badania na temat stresu i jego powiązania ze stanem zdrowia człowieka. Poprosili ponad pięć tysięcy osób o wypełnienie specjalnie opracowanego kwestionariusza. Wypisane były w nim 43 zdarzenia losowe, m.in. ślub, rozwód, zmiana miejsca zamieszkania, ciężka choroba, separacja i śmierć bliskiej osoby. Każdemu zdarzeniu badacze przypisali punkty. Zadaniem badanych było zaznaczanie stresorów, które były ich udziałem w przeciągu ostatniego roku. Na końcu zsumowali punkty przypisane do poszczególnych stresogennych czynników. Skala do dziś pozwala nam dowiedzieć się, z jakim ciężarem musimy się w danym momencie mierzyć i jak to może wpłynąć na nasze zdrowie. W ten statystyczny sposób udowodniono, że stres silnie wiąże się z osłabieniem odporności. Dzięki tej świadomości możemy szybciej zareagować w niekorzystnej dla nas sytuacji i prosić o pomoc specjalistę, który pomoże nam rozładować narastające napięcie i nauczy uwalniać nagromadzone emocje. Bo to nie sama emocja wywołuje chorobę, ale nieumiejętność poradzenia sobie z nią, ukrywanie jej lub duszenie w sobie.

Holmes i Rahe na szczycie swojej listy najbardziej stresujących wydarzeń życiowych umieścili śmierć współmałżonka. To jedna z najbardziej boleśnie doświadczanych strat w życiu człowieka. Zupełnie naturalne, że Maryla tak odczuła odejście męża.

JAK ŻYĆ?

Prawie co czwarty Polak po 60. roku życia to wdowa lub wdowiec. Jest taka niewygodna prawda o żałobie. Aby wreszcie ustąpiła i zrobiła przestrzeń na nowe doświadczenia w życiu, musi najpierw zostać przez nas przeżyta. Nie ma ucieczki.

Po dwóch tygodniach odwiedziłam ciotkę ponownie. Miała na sobie czarny wełniany golf. Na nogach znoszone skórzane laczki. Na oko rozmiar 45. Szurała nimi po wyglanowanej na błysk posadzce. Przysięgam, że gdyby nie siwy kok, pomyliłabym ją z Jankiem. Po sfermentowanych owocach nie było śladu. Nasosznik wymeldował się. Maryla przyznała, że sąsiadka, też owdowiała, pomogła jej uporać się z rozgardiaszem.

Polskie wdowy. Jest ich ponad 3,5 mln. Siedem razy więcej niż wdowców. To wielka grupa społeczna. Częściej niż na biedę skazane są na samotność. Bo wdowy i wdowcy budzą strach. Są obrazem smutku i śmierci. Ciotka uważa, że ludzie boją się samotnych kobiet, spragnionych bliskości i ciepła. Dużo czasu musiało upłynąć, aby jej przyjaciółki zrozumiały, że nie odbierze im mężów. Swoją drogą, drugiego takiego jak Janek to ze świecą szukać. Tylko czasami tonie w myślach, następuje kroków, namierza dźwięki.

Często przyjmuje się, że proces żałoby obejmuje trzy stadia. Pierwszy to etap wstrząsu, szoku, niedowierzania. Osoby owdowiałe nie przyjmują informacji o realności śmierci bliskiego człowieka. O tym, że skończył się związek. Miotają się pomiędzy emocjami: smutku, żalu, złości, poczucia pustki, samotności, a nawet gniewu. Obserwuje się nasiloną płaczliwość, zaburzenia koncentracji uwagi, zmniejszenie zainteresowania codziennością i omamy słuchowe lub wzrokowe dotyczące zmarłego.

Drugi stan to „kurczenie się w sobie”, z narastającym bolesnym poczuciem utraty, z towarzyszącym poczuciem niesprawiedliwości i wyrzutami sumienia. To faza chaosu. Żałobnicy miotają się pomiędzy potrzebą kontaktu, wyrażania swojego żalu oraz chęci wycofania się i przebywania w samotności. Momentami odczuwają przyptywy energii i mobilizacji do działania, by krótko potem nie mieć sił do podejmowania codziennych

aktywności. Odejście osoby bliskiej jest ponownie przeżywane. Do tego dochodzi analizowanie wydarzeń, lecz w szerszym, egzystencjalnym kontekście. Następuje często zwrot ku religii.

Trzeci etap to adaptacja. Osoba owdowiała dostosowuje się do nowej sytuacji. Akceptuje uczucia związane z utratą, które z czasem słabną. Zachowuje wspomnienia o zmarłym współmałżonku – to one stanowią ciągłość pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Czuje się jednocześnie dużo silniejsza, ma więcej wiary w siebie i swoje możliwości. Nauczyła się żyć w pojedynkę, ale także buduje nowe przyjaźnie. Rozszerza również swoją aktywność i różne formy zaangażowania.

Wdowy mogą odczuć syndrom pustego gniazda. Brakuje im osoby, z którą dzieliły życie. Często czują się bezużyteczne, zwłaszcza jeśli opiekowały się chorym. Zdarza się jednakże, że kobieta paradoksalnie zyskuje coś po stracie. Może dorosnąć. Często to partner załatwiał za nią wszystkie życiowe sprawy. Po stracie bierze ster we własne ręce.

ZAMIAST EPILOGU

Od śmierci Janka minęły trzy lata. Maryla dopiero niedawno znalazła dla siebie nową rolę – babci niańki. Dziś trudno zastać ją w domu. Szkoda, bo robi najlepszy kołocz w rodzinie. Czy jest jej nadal smutno? Nie muszę pytać. Bez względu na to, ile czasu minęło od śmierci bliskiej osoby, wzmożona melancholia pojawia się w okolicy rocznicy śmierci, świąt czy Świąt Zmarłych. Żałoba to podróż, która trwa tyle czasu, ile potrzebujemy, by pogodzić wszystkie kwestie związane ze śmiercią bliskiej osoby. Bądźmy wobec niej cierpliwi.

Sylvia Znyk



AGATE RADZISZEWSKI
Avocat
au barreau de Bruxelles

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

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

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

Jolanta BOULBOULLE-KACZOROWSKA

JBK.avocat@belgacom.net

A D W O K A T

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

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

JBK Cabinet d'Avocats

Quai de l'Ourthe, 44/1
4020 Liège

Avenue Louise, 65/11
1050 Bruxelles

www.jbkadvokat.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



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

📍 Avenue de Busleyden 20
1020 Bruxelles

✉ info@forevercleants.com



ZATRUDNIAMY

Chcesz pracować jako pomoc domowa? Jesteś we właściwym miejscu!

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

Poznaj nasze wartości:

Niezawodność:

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

Dynamiczność:

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

Zaangażowanie:

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

Opieka:

Oferujemy wsparcie naszym współpracownikom podczas trwania całej kariery zawodowej.

Zapewniamy darmowe ćwiczenia prozdrowotne oraz zniżki na abonamenty 'Magabon'

Dzięki naszej grupie na Facebooku: **@Magabel ensemble Naturellement!** pozostajemy w kontakcie z naszymi współpracownikami. Zapewniamy im wsparcie oraz dzielimy się nowościami i wiedzą.

Skontaktuj się z nami:

0474/39.68.06

02/211.40.40

job@magabel.be

Zgłoś swoją kandydaturę:



ZATRUDNIAMY BEZ WŁASNYCH GODZIN!

Jeśli mieszkasz w okolicach Louvain, Zaventem, Sterrebeek, Woluwe, Evere - mamy dla Ciebie pracę **OD ZARAZ!**

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:



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



HOPE - festiwal nadziei - święto innowacyjnych rozwiązań!

W październiku mieliśmy przyjemność uczestniczyć w festiwalu nadziei - **'HOPE'**. Wydarzenie to zgromadziło aż **100 różnych projektów**, które jak sama nazwa wskazuje dają nadzieję i pozytywnie wpływają na świat.

Jako **Magabel**, firma specjalizująca się w sprzątaniu i troszcząca się nie tylko o czystość, ale również o dobrostan naszej planety, mieliśmy okazję przedstawić rozwiązania dotyczące **ekologicznego sprzątania**, które codziennie stosujemy u naszych klientów i które sprzyjają zarówno naszemu zdrowiu, jak i środowisku naturalnemu.

To wydarzenie to nie tylko źródło inspiracji, ale także przestrzeń, gdzie różne pokolenia łączą swoje wysiłki w dążeniu do lepszego jutra. Razem tworzymy przyszłość, w której **dbamy o naszą planetę**.

Dziękujemy za możliwość uczestnictwa w tym wyjątkowym wydarzeniu, które jeszcze bardziej zmotywowało nas do kontynuowania naszej pracy na rzecz bardziej **ekologicznego świata**.



Centrum Kultury
i Edukacji Polskiej
+plus

'Naturalnie Twórcze' spotkania w Magabel - NOWOŚĆ

Zapraszamy serdecznie na kolejne inspirujące spotkanie **'Naturalnie Twórcze'** w Magabel. Naszym gościem będzie **Monika Jurczak - pasjonatka plecionek makramowych**, która opowie nie tylko o swojej pasji, ale również wprowadzi nas w kulisy procesu tworzenia tych wyjątkowych wyplataneek.

Podczas warsztatów będziemy mogli zobaczyć prace Moniki oraz stworzyć swoją własną, unikalną makramę. Zapraszamy wszystkich tych, którzy chcą spędzić z nami naturalnie twórcze niedzielne popołudnie!

Kiedy: **niedziela, 12 listopada, godz. 13:00**

Gdzie: **174 rue Léopold I, 1020 Laeken**

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

Zapisz się już dziś! Ilość miejsc ograniczona!



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



RUCH TO ZDROWIE

Wszechstronna inwestycja w siebie

Witalność to cecha, którą chcielibyśmy zachować na długi czas. Inwestujemy w wiele innowacyjnych rozwiązań, które pozwalają nam przedłużyć młodość i poczuć się lepiej w swoim ciele. Jednak żadne zabiegi kosmetyczne czy operacje plastyczne nie zastąpią nam jednej, fundamentalnej wręcz rzeczy. To, co najważniejsze, jest w zasięgu ręki (i nogi) każdego z nas. Tylko od nas samych zależy, czy będziemy mieli ochotę urozmaicić swoją codzienność drobną, drogową zmianą. A dokładniej – aktywnością fizyczną. Ruch to naprawdę zdrowie, czyli inwestycja w długie lata życia bez chorób i dolegliwości. Ale ruch to też szczęście – dzięki niemu czujemy się wewnętrznie lepiej, bo wygłuszamy złe emocje. I wreszcie – ruch to dbałość o kondycję intelektu i o zachowanie sprawności umysłowej jak najdłużej.



Dolegliwości, niedyspozycje, niedomagania uniemożliwiają odkładane na „później” aktywności.

DZIESIĘĆ MINUT DO CELU

Tymczasem w nawet najbardziej niesprzyjających okolicznościach, na każdym etapie życia człowiek może wygospodarować każdego dnia czas na minimum ruchu, nawet jeśli miałoby to być dziesięć minut. Niezbędna jest tylko... chęć. W przypadku dzieci i młodzieży to rodzice, opiekunowie powinni zadbać o codzienną – lub chociażby tygodniową – dawkę ruchu. Czy to będą aktywności wspólne czy osobne, bliskie indywidualnym pasjom – nie ma znaczenia. Najważniejsze, by wpisać je w grafik, modyfikować w razie potrzeby i ich pilnować. Podobnie dorośli i seniorzy – samodzielnie planując cykliczne aktywności, zagwarantują sobie ich przestrzeganie wysoką motywacją.

WYNOCHA SPRZED EKRANU!

Coraz częściej wielu z nas trudno na co dzień znaleźć okazję do ruchu, bo otaczający nas świat temu nie sprzyja. Dojazd do pracy samochodem, praca przed komputerem, ułatwienia w załatwieniu wielu spraw online – i nie zostaje wiele czasu czy motywacji nawet na zwykłe chodzenie! Dodatkowo kusi siedzący tryb życia, i to nie tylko w szkole czy w pracy, ale też później – odpoczynek na kanapie z pilotem w ręku to jedna z ulubionych czynności wielu osób. Do tego telefon, w którym zamknięty jest cały świat, przykuwa nas do pozycji siedzącej. A surfowanie w internecie to współcześnie jedno z najważniejszych zajęć... niezależnie od wieku. Co pozostaje? Mimo wszystkich niesprzyjających warunków koniecznością jest codzienne wygospodarowanie czasu na jakikolwiek ruch. Najlepiej – wpisany w grafik, nieruszalny, obowiązkowy.

BEZ OGRANICZEŃ WIEKOWYCH

Codzienna aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku. Oczywiście dzieciom przychodzi ona naturalnie, ale często z powodu wszechobecnych ekranów i innych rozrywek pozostaje na nią coraz mniej minut w planie dnia. W okresie dorastania, kiedy to ruch powinien pomóc w regulowaniu przeciążonych emocji i w okieźnieniu burzy hormonów, a nawet w oswajaniu się z dorastającym ciałem – młodzież jest skoncentrowana przede wszystkim na przeładowanej szkolnej podstawie programowej, a w dalszej kolejności na grach, ekranach, imprezach i dostosowywaniu się do trendów. Kiedy młodzi wchodzi w dorosły wiek, zaczyna się poważne życie – praca, dorabianie się, rodzina, i nagle czas galopuje jeszcze szybciej. W końcu pojawia się pobudka na emeryturze, kiedy czas już jest – ale niekoniecznie zdrowie.

INDYWIDUALNE MOŻLIWOŚCI

Oczywiście każdy rodzaj ruchu powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości, a w problematycznych przypadkach skonsultowany ze specjalistą. Dzieci mogą przez cały dzień biegać, robić fikołki, gwiazdy i szpagaty bez oznak zmęczenia. Nastolatkom potrafią jeździć godzinami na rowerze czy deskorolce. Ale osoby dorosłe, jeśli nie ćwiczą na co dzień, do rekordów bliskich tym dziecięcym będą mieć dość daleko. Warto więc wówczas skupić się na tym, co lubimy najbardziej, co da najwięcej satysfakcji, a przy okazji – porządnie rozrusza ciało. Podobnie w przypadku osób starszych – jeśli były przez całe życie aktywne, codzienny wysiłek nie będzie większym problemem. Jednak jeśli są po dość długiej fizycznej beczynności, muszą sobie dać czas na „rozruch”.

Podlasiak

więcej niż Polski Sklep...

5 URODZINY PODLASIAK MAXI

11 I 12 LISTOPADA
ZAPRASZAMY NA ATRAKCJE

RUE AUGUSTE HAINAUT 38, 1090 JETTE



- SZAMPAN
- TORT
- DEGUSTACJE WĘDLIN
- CIASTA I GARMAŻ
- WATA CUKROWA
- ATRAKCJE
- PROMOCJE

Przy zakupach powyżej 100 euro

-10%

Przy zakupach powyżej 30 euro

-5%

*KABAT NIE OBEJMUJE NA PRODUKTY Z VAT 21%



SKLEP  Podlasiak

RUE AUGUSTE HAINAUT 38
1090 Jette (metro Belgica)
wt. – sob. 9.00 – 20.00
niedz. 9.00 – 17.00
T. 02 476 88 82



BEZPŁATNY

SKLEPY  Podlasiak

PLACE EUG. SIMONIS 23
1081 Koekelberg
wt. – sob. 8.00 – 20.00
niedz. 9.00 – 18.00
T. 02 307 43 62

ZNAJDŹ NAS NA 

CHAUSSÉE DE WAVRE 818
1040 Etterbeek
wt. – sob. 9.00 – 20.00
niedz. 9.00 – 17.00
T. 02 569 98 18



Dzięki systematyczności i wytrwałości można w miarę szybko poprawić swoje wyniki, ale nie o nie tu chodzi – najważniejsza jest aktywność, która przynosi tak wiele zbawiennych korzyści dla naszego ciała.

NA ZDROWIE!

Sprawne ciało to gwarancja zdrowia. Osoby, które dużo się ruszają, mniej chorują – fizycznie, psychicznie i emocjonalnie. Każdy, kto uprawia sport na świeżym powietrzu, prócz dobrej dawki ćwiczeń serwuje sobie też porządną dawkę tlenu, który usprawnia procesy w organizmie. Wysokie obroty całego ciała zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób lub odciągają je mocno w czasie. Przede wszystkim – podczas ruchu produkujemy endorfiny, czyli hormony szczęścia. Naukowo udowodniono, że znacznie poprawiają one funkcje życiowe człowieka – i te fizyczne, i duchowe. Co ważne, ruch pomaga również redukować poziom kortyzolu, potocznie nazywanego hormonem stresu. Jest on przyczyną wielu chorób, w tym depresji. Nie bez powodu więc osobom w stresujących sytuacjach życiowych, w skrajnych emocjach, w stanach lękowych zaleca się prócz profesjonalnych terapii porządną codzienną dawkę ruchu – pomaga ona wrócić do równowagi hormonalnej i oczyścić umysł.



NA NOGACH

Dobór codziennej aktywności fizycznej jest bardzo indywidualny. Mamy naprawdę multum możliwości, by wybrać coś najlepiej odpowiadającego naszym preferencjom. Najbardziej oczywista aktywność to, uwaga, zwykły chód! Czy to zamiast środka transportu, czy jako spacer lub bieg. Każda z tych aktywności, praktykowana codziennie, gwarantuje lepszą jakość życia. Liczy się przede wszystkim rezygnacja z ciągłego podjeżdżania wszędzie – jeśli sprzyja pogoda i czas, zawsze warto

zaufać swoim nogom, niech doprowadzą nas do celu. Praca, szkoła, sklep, urząd – często są one w zasięgu kilkunastominutowego spaceru, który może wydawać się... za długi. Tymczasem już kilka tysięcy kroków dziennie wpływa wyjątkowo pozytywnie na nasze ciało i – oczywiście – umysł, dlatego warto spacerować „sprawunkowo” skutecznie jak najczęściej. Spacerowanie rekreacyjne to oczywiście zupełnie inna kategoria, ale również niezwykle pożądana – szczególnie w przyjemnej dla oka i ducha scenerii.

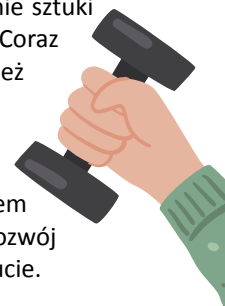


ZDOBYCZE TECHNIKI

Jeśli na zwykłe przebieżki czy spacerowanie trudno znaleźć czas, warto rozważyć bardziej „zautomatyzowane” sporty – rower, w tym elektryczny (w trudniejszym terenie) zapewnia relaksującą dawkę ruchu. Bieżnię, orbitrek czy rowerek stacjonarny każdy może postawić w swoim mieszkaniu i dostosować korzystanie z nich do swojego planu dnia czy tygodnia. Popularne są również treningi online z instruktorami – często prowadzone na żywo, mogą być doskonałą alternatywą dla siłowni czy kosztownych zajęć grupowych. Jedynym słabym punktem jest... samodyscyplina. Tutaj trzeba indywidualnie się przypilnować i egzekwować treningi zgodnie z pierwotnymi założeniami, bo niestety najczęstszą i najchętniej uprawianą aktywnością jest... odpuszczanie.

KARNETY I EGZOTYCZNE PASJE

Najlepszą motywacją jest zawsze karnet na siłownię czy na konkretne zajęcia z aerobiku, pilatesu, jogi czy salsy – jeśli z góry opłacimy szereg zajęć. Wtedy ograniczamy wymówki i skuteczniej dopingujemy się w wytrwaniu do końca. Można wybierać z ogromnej palety aktywności: rekreacyjnie popytywać, zapisać się na gimnastykę korekcyjną, uprawiać wschodnie sztuki walki, poskakać na zumbie. Coraz bardziej popularne są również sporty zespołowe, i to także w starszych grupach wiekowych, co przy okazji służy poprawie relacji z otoczeniem i pozytywnie wpływa na rozwój wewnętrzny i samopoczucie.



W DRODZE DO DOSKONAŁOŚCI

Kiedy już pożądana aktywność czy aktywności zostaną wybrane i gdy zaczniemy je skutecznie praktykować, warto jeszcze przeanalizować kilka ważnych aspektów codziennego życia. Szczególnie ważne jest, aby przyrzeć się swoim nawykom żywieniowym, czy zbytnio nie odbiegają od zaleceń WHO – szczególnie w aspekcie nawadniania, suplementacji odpowiednich składników odżywczych (z naturalnych produktów) czy... unikania używek. Pod lupę warto wziąć także długość i jakość swojego snu – czy na pewno zapewnia dobry odpoczynek i regenerację (istnieje duża szansa, że dzięki częstszej aktywności fizycznej znacznie się on polepszy). Warto także zadbać o równowagę między pracą i obowiązkami a odpoczynkiem i przyjemnościami – pomoże to ograniczyć stres i zwiększy poziom zadowolenia z życia. I na koniec – pomimo aktywnego, zdrowego trybu życia warto chodzić na badania profilaktyczne, dzięki którym można wyeliminować wiele chorób – zaradzić im we wczesnym stadium lub odsunąć je w czasie o wiele lat. Warto także, niezależnie od wieku, nie patrzeć za często na zegarek, mniej się przejmować, oddychać głęboko, zagapić się bez celu. A wszystko to na świeżym powietrzu – i wyjdzie nam to na zdrowie!



Ewelina Wolna-Olczak



www.aaxe.be

Aaxe  **TITRES-SERVICES**

Aaxe Titres-Services **Molenbeek-Basilique**

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

Boulevard du Jubilé 27
1080 Bruxelles

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

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



www.aaxe-assurances.be

Aaxe-Assurance firma ubezpieczeniowa

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

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

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

Aaxe-Assurances sprl - FSMA 063653 A
Av. de Tervueren 124 - 1150 Bruxelles
T 02 735 44 54 - F 02 735 26 23
www.aaxe-assurances.be


Aaxe-Assurances
Courtier agréé depuis 1986

Kasztany

jedz na zdrowie

Wszyscy pamiętamy, że najlepsze kasztany są na placu Pigalle, ale ilu z nas wie tak naprawdę, co to znaczy – i nie chodzi mi o to, jakie tajne dokumenty można uzyskać, podając to hasło. Mam na myśli to, w jaki sposób przygotowuje się te cudowne dary jesieni, jak się je powinno podawać i czy mogą się one stać dla nas, Polaków, tak jak dla Belgów, Niemców, Czechów i Francuzów jednym z przysmaków na długie, zimne i ciemne wieczory.



PO SKORUPCE JE POZNACIE

Właściwe rozpoznanie kasztanów jadalnych (*Castanea sativa*) jest bardzo ważne, ponieważ te, które spędzają sen z powiek matorzystom (*Aesculus hippocastanum*), są toksyczne! Na szczęście te jadalne – tamme kastanjes, jak się je nazywa we Flandrii, lub marrons w Walonii – bardzo łatwo rozpoznać. Ich wierzchnia osłona pokryta jest w całości cienkimi kolcami, co upodabnia je trochę do zwiniętych jeży. Te niejadalne zaś mogą pochwalić się jedynie kilkoma krótkimi i grubszymi kolcami.

Same orzechy też się między sobą znacząco różnią.

Jadalne kasztany są mniejsze niż owoce powszechnie w Polsce występującego kasztanowca zwyczajnego. Często w jednej łupinie można znaleźć dwa albo nawet trzy okazy (te w sadach są często większe i „samotnie zamieszkują” łupinkę). Nadające się do spożycia orzechy kasztana jadalnego są ciemniejsze, lekko spłaszczone z jednej strony i mają charakterystyczny „ogonek”.



Kasztan jadalny jest rośliną ciepłolubną. Niegdyś rósł jedynie w Azji Mniejszej, obecnie także w całym basenie Morza Śródziemnego, w Europie Środkowo-Zachodniej, w północnej Afryce, na Kaukazie i w dużej części Azji – na Półwyspie Indyjskim i w niższych partiach Himalajów. Nie rośnie jedynie w krajach o surowym klimacie.

Polskie warunki klimatyczne są dla niego dość ostre, z tego właśnie powodu często przemarza i przyjmuje krzewiaste formy. Traktowany jest u nas przede wszystkim jako roślina ozdobna, którą spotyka się w parkach, ogrodach botanicznych i przydomowych ogródkach. Jedynie w zachodniej części kraju można spotkać drzewiaste okazy, które często też wydają owoce. Kasztan jadalny dziko rośnie jedynie w lasach sąsiadujących z Zieloną Górą.

Jeśli nadal nie jesteście pewni, czy znajdziecie potencjalne przysmaki z placu Pigalle, czy też zwyczajną paszę dla dzików – popatrzcie na liście.

Te zdobiące koronę kasztana jadalnego są pojedynczo rozmieszczone na gałązkach, ciemnozielone, piłkowane na końcach, ale gładkie i grubsze niż te, które należą do ich niejadalnego pobratymcy – te z kolei są duże i przypominają otwartą dłoń.



Dołącz do
naszego
zespołu

HYGIENET

TITRES - SERVICES | DIENSTENCHEQUES

Naszym pracownikom gwarantujemy:

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

KONTAKT

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

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



Hygienet
Titres Services



www.hygienet.be

Bądź na bieżąco
- Śledź nas!

**DOŁĄCZ DO NASZEJ FIRMY,
Z NAMI NAWET FORMALNOŚCI
NIE SĄ STRASZNE!**

*Pomożemy w przenosinach
i wszystkich formalnościach!*



JAK TO DRZEWIEJ BYWAŁO

Walory smakowe kasztanów jadalnych odkryli Grecy i Rzymianie, a dzięki kontaktom handlowym i kampaniom wojennym pozostałe kraje znanego wówczas świata mogły się z nimi zapoznać. Grecy i Rzymianie wierzyli, że jedzenie kasztanów zapobiega zatruciom. Kasztany cieszyły się od dawnych czasów wielką popularnością także na przykład wśród Węgrów, którzy mają nawet powiedzenie, że jedno duże drzewo może wyżywić człowieka przez całą zimę. I często właśnie te rośliny ratowały wsie lub żołnierzy przed głodem. W średniowieczu mnisi sadzili kasztany jadalne w sadach i ogrodach, ponieważ zapewniały ratunek w razie klęski nieurodzaju. Znana mniszka św. Hildegarda radziła: „Człowiek, którego mózg poprzez wyschnięcie jest osłabiony i pusty, niech ugotuje wewnętrzną część owocu w wodzie, nic nie dodając. Po odcedzeniu wody niech je zje na pusty żołądek, a jego mózg będzie rósł i się napełni, a nerwy jego będą mocne, tak też odejdą od niego bóle głowy”.

W XIX w. zajmujący się ekonomią Frédéric Le Play pisał, że kasztany mogą wyżywić bez problemu połowę populacji przez pół

roku i stanowią czasowy, ale doskonały zamiennik dla ziarna. Tak rzeczywiście jest: kasztany można jeść na surowo, pieczone, gotowane lub po wysuszeniu zmielić na mąkę, która doskonale nadaje się do wypieku placków i chleba. W miejscach, gdzie przydarzały się nieurodzaje bądź zwyczajnie brakowało żywności, dieta biedniejszych warstw składała się często właśnie z tego, co akurat dojrzewało w lasach, na łąkach czy w wodzie. Kasztany jadalne zbierano, dbano też o to, by drzewa pozostawały w dobrej kondycji, tak by były pożyteczne w kolejnych latach. Orzechy te są też wysokokaloryczne, co doskonale sprawdza się w warunkach, kiedy trzeba zapewnić szybki i syćący posiłek wielu osobom, a porcje są ograniczone.

ZDROWIE NA TALERZU!

Kasztany w każdej formie często poleca się osobom cierpiącym na celiakię, ponieważ nie zawierają glutenu. Dzięki wysokiej zawartości witamin, minerałów i ponieważ są lekkostrawne, często poleca się je sportowcom i osobom, które szukają alternatywy dla kasz, ziemniaków i zbóż. Dzięki wysokiej zawartości błonnika usprawnią pracę jelit i żołądka. Trzeba jednak uważać, próbując ich po raz pierwszy, ponieważ mogą wywoływać reakcje alergiczne. Należy też mieć na względzie ich kaloryczność. W ogólnym



jednak rozrachunku więcej można znaleźć plusów niż minusów wprowadzenia ich do diety. Św. Hildegarda miała rację, zalecając je na bóle głowy, ale pomogą też w usprawnieniu koncentracji i poprawią pamięć. Także osoby narażone na stres i przemęczenie mogą docenić ich skuteczne działanie. Pozytywnie wpływają na odporność, usprawniają pracę trzustki i wątroby oraz przyspieszają metabolizm. Dzieje się tak, ponieważ wspomagają układ trawienny, co pomaga w szybszym trawieniu i lepszym wydalaniu. Warto też wspomnieć, że przeciwutleniacze zawarte w orzechach ograniczają rozwój wolnych rodników. Wprowadzenie kasztanów jadalnych do diety nie tylko ją urozmaici, ale też zapewni organizmowi idealny zastrzyk przydatnych witamin, minerałów i substancji odżywczych.

Z CZYM TO SIĘ JE?

Szczerze? Jak, kiedy, gdzie i z czym tylko chcesz! Można jeść je na surowo, obrane ze skórki, albo przez ok. 10 min gotować je w wodzie. Już takie nadają się do spożycia, jednak zawsze można je połączyć z purée, pieczonymi warzywami lub sałatką. Ważne, by przed wrzuceniem do wrzątku lekko nacisnąć je na krzyż, wtedy szybciej dojdą i skóra lepiej się ściągnie – oczywiście nie czekaj, aż orzechy całkowicie ostygną, ponieważ to utrudnia obieranie. Zimowym przysmakiem na wielu jarmarkach świątecznych są rzecz jasna pieczone kasztany, które również bardzo łatwo przyrządzisz w domu – na grillu, w piekarniku czy nad ogniskiem. Należy je oczywiście opłukać, osuszyć i ponacinać. Następnie wrzucamy je na patelnię (można w sklepie i internecie znaleźć specjalne do kasztanów) albo do brytfanny i czekamy przez ok. 10 min. Piekarnik należy ustawić na 180 stopni. Znawczy tematu radzą, by od czasu do czasu wstrząsnąć naczyniem dla uzyskania lepszego efektu. Prawdziwym rytasem jest deser z kasztanów nazywany Mont Blanc, który uważa się z doskonały afrodyzjak.

Deser Mont Blanc

Składniki:

- » kasztany 30 dkg
- » cukier 1 łyżeczka
- » cukier waniliowy 1 opakowanie
- » masło 82% 1 łyżka
- » woda zimna 1/3 szklanki
- » czekolada gorzka 5 dkg
- » żółtko 1 sztuka
- » aromat rumowy 3 krople

Sposób przygotowania:

Kasztany nakroić, zalać wodą. Gotować około 20 min, przestudzić, obrać ze skórki. Przełożyć kasztany do małego garnka, dolać wodę, dodać cukier waniliowy i łyżkę cukru. Gotować na małym ogniu, rozgniatając widelcem, do połączenia składników. Całość można też zmiksować na gładką masę. Do masy kasztanowej dodać 5 dkg dobrej gorzkiej czekolady. Cały czas mieszać na małym ogniu, żeby czekolada połączyła się z masą. Odstawić krem do lekkiego przestudzenia, dodać żółtko, aromat rumowy, dokładnie wymieszać. Nałożyć do pucharków, podawać z ubitą śmietaną.



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
ULÓTKI



PIECZĄTKI



ZDJĘCIA
PLAKATY



FOLIE
SAMOPRZYLEPNE

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

info@meta4.be www.meta4.be meta4bxl

SUPER SMAAK

SKLEP POLSKI • ART. SPOŻYWCZE • DANIA DOMOWE

Świeże towary z Polski 3 razy w tygodniu.

CO TYDZIEŃ NOWE PROMOCJE!
Zobacz na naszym FB



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

61, Chaussée de Merchtem – 1780 Wemmel

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

Tel: 02 460 08 06

f /polskisklepsupersmaak/



Pan Tadeusz

POLSKI SKLEP



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

PROMOCJE i ŚWIEŻE dostawy co tydzień!

Steenweg op Brussel 127

1780 WEMMEL

T. 0465 23 72 48

Godziny otwarcia:

wt.-sob. 10.00-20.00

niedz. 9.00-15.00

f Pan Tadeusz

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 e-mail: info@mkclean.be



EVRAS – co warto wiedzieć



Wielu z państwa zetknęło się zapewne w ciągu ostatnich tygodni z tematem EVRAS-u, który w polskim szkolnictwie odpowiada w przybliżeniu wychowaniu do życia w rodzinie. Z początkiem nowego roku szkolnego weszły w życie nowe przepisy dotyczące EVRAS-u, a zaraz potem dowiedzieliśmy się z prasy, że w kilku miejscach doszło do aktów wandalizmu: w ramach protestu na budynkach szkolnych pojawiły się tagi „No EVRAS”, podpalono również kilka placówek szkolnych. Z kolei w połowie września odbyła się w Brukseli manifestacja przeciwko projektowi EVRAS. Jeśli mają państwo dzieci w wieku szkolnym, naturalnie mają państwo, jako rodzice, prawo się niepokoić i zadawać pytania.

Dlaczego EVRAS budzi tyle kontrowersji i emocji? O co tak naprawdę w tych protestach chodzi? Zacznijmy od faktów: EVRAS to skrót od *Education à la vie relationnelle, affective et sexuelle*. Jak sama nazwa wskazuje, edukacja w ramach projektu EVRAS ujmuje seksualność bardzo szeroko i obejmuje w szczególności wymiar relacyjny i emocjonalny, a także społeczny, kulturowy i etyczny. Celem projektu jest zapewnienie każdemu dziecku dostępu do rzetelnych, kompleksowych, bezstronnych, opartych na wiedzy i dostosowanych do jego wieku informacji na temat seksualności. Takie podejście umożliwi młodemu ludziom rozwinięcie pozytywnej wizji seksualności oraz umiejętności krytycznego myślenia, a tym samym pomaga im w budowaniu własnej tożsamości, rozpoznawaniu i ochronie własnych granic oraz zrozumieniu, jaki wpływ mogą mieć podejmowane przez nich decyzje na życie ich własne i innych.

Sam projekt istnieje od 2012 r., ale nie był dotąd wcielany przez wszystkie placówki oświatowe. Nie znaczy to, że taka edukacja istnieje dopiero od 10 lat, po prostu każda szkoła prowadziła ją wcześniej w taki sposób, w jaki jej to najbardziej odpowiadało i w zależności

od środków, którymi dysponowała. W niektórych szkołach zajęcia z EVRAS-u prowadziły nieprzygotowane do tego osoby. Aby przezwyciężyć te nierówności i zapewnić każdemu dziecku dostęp do tego typu edukacji, zdecydowano, że od września 2023 r. placówki szkolne będą miały obowiązek organizowania co najmniej raz w roku szkolnym dwugodzinnych zajęć z EVRAS-u dla uczniów klasy szóstej szkoły podstawowej – czyli dla 11-, 12-latków – oraz dla uczniów czwartej klasy szkoły ponadpodstawowej. Ponadto zajęcia powinny być prowadzone przez przeszkolonych pedagogów lub instruktorów mających certyfikat EVRAS. Konkretnie daje to minimum cztery godziny zajęć w całym okresie szkolnym, czyli w przeciągu 12 lat. To naprawdę niewiele, ale dla niektórych dzieci może mieć to fundamentalne znaczenie. Nie wszyscy rodzice potrafią rozmawiać z dziećmi o seksualności i sferze intymnej. Nie zawsze nasze dzieci chcą z nami o tym rozmawiać. Musimy sobie zdać również sprawę z tego, że dzieci mają coraz częściej i coraz wcześniej dostęp do treści o charakterze pornograficznym za sprawą wszechobecnych ekranów. Nasze dzieci naprawdę potrzebują wiedzy, która im te tematy pomoże zrozumieć.

Możliwe, że słyszeli państwo o tym, że w ramach tych zajęć dzieci będą uczone masturbacji, i to już na poziomie wczesnoszkolnym, oraz wiele innych podobnych rzeczy. Wiele z nich jest nieprawdziwych. Nikt nie będzie uczył dzieci na zajęciach EVRAS, jak się masturbować, i nikt nie będzie ich zachęcał do zmiany płci, ale możliwe, że takie tematy zostaną poruszone na zajęciach, jeśli uczniowie sami o to zapytają. Tym lepiej, że dzieci porozmawiają o tym w bezpiecznej przestrzeni i w obecności specjalistów, a nie będą na ślepo, w sposób zupełnie niekontrolowany, szukać informacji w internecie. Zrozumienie własnych emocji, zgoda na współzycie,

ochrona własnej nietykalności seksualnej, stereotypy dotyczące płci, prześladowanie czy molestowanie na tle seksualnym itp. – to wszystko trzeba z dziećmi omówić. Celem zajęć będzie więc dostarczenie dzieciom i młodzieży takich narzędzi i informacji, aby umiały w przyszłości chronić siebie, wyznaczać granice, dokonywać własnych wyborów, szanując siebie i innych.



W szkole Oli, z którą udało się nam porozmawiać, zajęcia z EVRAS-u przeprowadzono, kiedy miała 14 lat. Oto jak je wspomina:

– Przez tydzień mieliśmy różne zajęcia w ramach programu EVRAS. Była projekcja filmu, konferencja, spektakl teatralny oraz wizyta z grupą dziewczyn w centrum planowania rodziny. Celem tych zajęć było zapewnienie nam, że seksualność jest czymś bardzo intymnym oraz że możemy wyznaczać własne granice i przeżywać seksualność po swojemu, tak jak chcemy, a niekoniecznie tak, jak życzy sobie tego nasz partner czy społeczeństwo. Otrzymaliśmy również na tych zajęciach wiele ważnych informacji, które zapadły mi w pamięć i które nam pomogły. Co było naprawdę fajne, to to, że prowadzący zajęcia całkowicie szanowali naszą intymność i do niczego nas nie nakłaniali. Udało się im również stworzyć na tyle bezpieczną przestrzeń, że uczniowie otwarcie



**ELLES
POUR
ELLES**
CENTRUM
ANTYPRZEMOCOWE

NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702

mówili i zadawali pytania, co mnie naprawdę zaskoczyło. Udało się im podejść do tego w taki sposób, że nikt nie czuł się oceniany. Niektórzy zadawali pytania, a inni na nie odpowiadali, i to było naprawdę niesamowite dla nastolatków w naszym wieku.

Chciałam też powiedzieć, że w żadnym momencie nie zachęcano nas do czegokolwiek, czy to w przypadku pornografii, masturbacji czy naszego pierwszego razu. Wręcz przeciwnie, zachęcano nas do wyznaczania własnych granic, to zapadło mi mocno w pamięć. W żadnym wypadku nie musieliśmy robić rzeczy, o których się tyle mówi w tej chwili, takich jak porno czy masturbacja. To nawet nie było przedmiotem tych zajęć, a kiedy o tym rozmawialiśmy, to z ogromnym szacunkiem dla naszej intymności. Tak więc ani przez chwilę nie poczułam, żeby moja sfera intymna została pogwałcona. Podsumowując, powiedziałabym, że te zajęcia zmieniły moje postrzeganie seksualności, ponieważ rozmowy z fachowcami na ten temat to było jak przekroczenie pewnego tabu, ale w sposób kontrolowany, przy jednoczesnym poszanowaniu naszej intymności.

Te zajęcia pozwoliły mi na dwie rzeczy: po pierwsze uzyskałam wiele szalenie interesujących informacji na temat zapobiegania ciąży, jak to jest za pierwszym razem, czy to boli czy nie, odnośnie takich typowych pytań, jakie zadają sobie nastolatki. A jednocześnie z drugiej strony te zajęcia umożliwiły nam otwarte dyskusje. Jedna rzecz, która zapadła mi szczególnie w pamięć, to kiedy byłyśmy z innymi dziewczynami z klasy w ośrodku planowania rodziny i wtedy coś naprawdę pękło, jakbyśmy przełamały lody, wiele dziewczyn zadawało pytania i wiele z nich otwarcie mówiło o własnych doświadczeniach. Było tyle dyskusji, zobaczyłam, że wszyscy mamy bardzo podobne problemy i to mi naprawdę pomogło w późniejszym życiu. Czuję się teraz zbulwersowana, widząc obecną polemikę, jaką EVRAS wywołuje wśród dorosłych, którzy nigdy w życiu nie uczestniczyli w takich zajęciach. Pozostały mi same w stu procentach pozytywne wrażenia z tych zajęć.

Szkoda, że temat EVRAS-u i szeroko rozumianej edukacji seksualnej został wykorzystany przez środowiska zwolenników teorii spiskowych oraz ugrupowania radykalne i stał się przedmiotem manipulacji i dezinformacji. Ich celem jest straszenia odbiorcy i wzbudzenie niepokoju poprzez stworzenie przekonania, że edukacja seksualna będzie wyrządzać naszym dzieciom krzywdę, że jako rodzice stracimy kontrolę nad procesem edukacji oraz że tego typu edukacja naruszy czystość dziecka. Jak wynika ze słów naszej rozmówczynie, do niczego takiego nie doszło, a wręcz przeciwnie – zajęcia prowadzone w jej szkole odbyły się przy ogromnym poszanowaniu sfery intymnej młodych ludzi, którzy zostali wysłuchani i zachęcani do otwartej dyskusji. Pamiętajmy, że możliwość dyskusowania na tematy intymne pomaga nastolatkom wypracować umiejętność rozmowy na te tematy, dzięki czemu w przyszłości pozwoli im tworzyć dobre i oparte na wzajemnym szacunku relacje.

**Jak być
(nie)idealną?**

Warsztaty dla kobiet

18.11.2023
OD GODZ. 15.00

INSTYTUT JĘZYKA I KULTURY POLSKIEJ W GANDAWIE
KORTRIJKSESTEENWEG 1025, 9051 GENT

Prelegentki



IZABELA
TOMICZEK -PITLOK
www.izabelatomiczek-pitlok.pl



MAŁGORZATA
SŁOMIAN
www.slomian-terapeutka.com



MONIKA
WRONA
www.zalatanawronawbelgi.com



IWONA
KOPACZ
www.kopaczivona.com

15€ KOSZT UCZESTNICTWA

ZAPISY: KONTAKT@SWIATKOBIECEJMOCY.COM
WHATSAPP: **+32 483 05 26 72**

**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

IV edycja
międzynarodowego
konkursu
polskiej piosenki

the
voice
of
polonia

TAK
TEMAT AKTUALNY. KULTURA



www.thevoiceofpolonia.eu

W niedzielę 22 października atmosfera w sali Konsulatu Polskiego w Brukseli była bardzo gorąca. 28 półfinalistów konkursu The Voice of Polonia walczyło o miejsce w finale. Przyjechali z 9 krajów – Austrii, Francji, Hiszpanii, Holandii, Irlandii, Niemiec, Wielkiej Brytanii, Włoch oraz oczywiście Belgii. Śpiewali znane polskie piosenki, a niektórzy zaprezentowali nawet własne kompozycje. Część z nich ma już spore doświadczenie estradowe, dla niektórych była to pierwsza konfrontacja ze sceną.

W jury konkursu zasiedli: Magdalena Baryła i Zbigniew Krebs z Niemiec oraz Cezariusz Gadzina z Belgii. Magdalena Baryła podbiła serca jury oraz publiczności drugiej edycji The Voice of Polonia i zdobyła Grand Prix konkursu. Zbigniew Krebs jest gitarzystą i na stałe współpracuje z Marylą Rodowicz. Cezariusz Gadzina to muzyk wszechstronny – instrumentalista, kompozytor, dyrygent z imponującą dyskografią.

Jury miało naprawdę twardy orzech do zgryzienia. Zdecydowana większość uczestników to artyści o silnych i wyraźnie ukształtowanych osobowościach artystycznych, które trudno porównywać. Obok



intymnych piosenek, często własnej kompozycji, w programie konkursu znalazły się ciekawe interpretacje, które miały praktycznie znamiona inscenizacji.

Po wielu trudnych kompromisach jury wybrało finałową ósemkę. Oto finaliści (w kolejności alfabetycznej): Andrzej Budziszewski – Hiszpania, Magdalena Dobrzyńska – Wielka Brytania, Julita Jaroszuk – Irlandia, Paulina Lulek-Zielińska – Belgia, Joanna Tissier – Francja, Jakub Wnorowski – Włochy, Artur Wojtyczka – Niemcy oraz Dorota Zygałdo – Francja.

Zapraszamy gorąco na finał konkursu The Voice of Polonia, który odbędzie się 26 listopada o godz. 18.00 w Bozar w Brukseli. Na tym koncercie, po zapasach konkursowych, wystąpi gwiazda wieczoru Anna Maria Jopek. Emocje będą sięgały zenitu. Bilety do nabycia online na www.bozar.be lub www.thevoiceofpolonia.eu. Więcej informacji oraz prezentacja finalistów – na stronie konkursu.

Konkurs The Voice of Polonia współfinansowany jest ze środków programu Współpraca z Polonią i Polakami za Granicą Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

KALENDARZ WYDARZEŃ

do 5.11

CIRQUE DU SOLEIL KURIOS

Brussels Expo/Palais 12, 1020 Bruxelles
www.cirquedusoleil.com/kurios

do 5.11

FESTIWAL HALLOWEEN

Musée d'art fantastique, 1060 Bruxelles
www.fantastic-museum.be

do 5.11

PUMPKIMANIA

Dyniowe szaleństwo!
Château de Grand-Bigard,
1702 Grand-Bigard
www.pumpkmania.be

4 – 5.11

COMIC CON BRUSSELS

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles
www.comicconbrussels.com

17 – 19.11

INTERCLASSICS BRUSSELS

Classic Car Show / 100-lecie 24h Le Mans
Brussels Expo, 1020 Bruxelles
www.brussels-expo.com

24 – 26.11

ART3F BRUSSELS

Salon international d'art contemporain
Brussels Expo, 1020 Bruxelles
www.brussels-expo.com

24.11 – 31.12.2023

PLAISIRS D'HIVER 2023

centrum miasta, 1000 Bruxelles
www.plaisirsdhiver.be

do 26.11

LANTERNA MAGICA, LA FORÊT ENCHANTÉE

Domaine du Château de La Hulpe
Chaussée de Bruxelles 111,
1310 La Hulpe
www.lanternamagica.be

14 – 16.12

CARMINA BURANA

Cirque Royal, 1000 Bruxelles
www.cirque-royal-bruxelles.be

22.12

BALET DZIADEK DO ORZECHÓW

Forest National, 1190 Bruxelles
www.forest-national.be

do 19.01.2024

BUBBLE PLANET

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles
www.bubble-planet.com

do 4.02.2024

LE LABYRINTHE DE TIM BURTON

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles
www.timburtonexhibition.be

WYSTAWY

do 7.01.2024

TINTIN, L'AVENTURE IMMERSIVE

Tour & Taxis, 1000 Bruxelles
www.tintin-immersiveadventure.com

do 14.01.2024

EUROPALIA GEORGIA

www.europalia.eu

do 10.03.2024

ANIMALIA. CHEMINS DE VIES, CHEMINS DE FER

Train World, 1030 Bruxelles
www.trainworld.be

do 25.08.2024

GIGANCI

Spotkanie z 11 gigantycznymi zwierzętami, które żyły po dinozaurach. Wspaniała okazja, aby poczuć się malutkim w obliczu tych gigantów naturalnej wielkości!

Muséum des Sciences Naturelles, 1000 Bruxelles
www.sciencesnaturelles.be

JESIENNA LISTA PRZYJEMNOŚCI, CZYLI PRZEGOŃMY SZAROŚĆ

Coraz krótsze dni, ciemne i często deszczowe wieczory – nic dziwnego, że nieraz dopada nas osłabienie, zniechęcenie i depresyjny nastrój. Nie pozostaje więc nic innego, jak przygotowanie listopadowej listy przyjemności! Jeśli nie masz pomysłu, co zrobić, aby ten niewesoły stan odmienić, możesz skorzystać z naszych propozycji.

COŚ DLA PIĘKNEGO CIAŁA

Jesienią warto zadbać o swoje ciało. Spędzamy więcej czasu w domu i możemy skupić się na własnej pielęgnacji. A w pielęgnacji ważna jest rutyna: dokładny demakijaż, oczyszczanie twarzy, krem na dzień, na noc i pod oczy. Stosowanie co kilka dni peelingu, maseczki oraz codzienne nawilżanie ciała i włosów. Jeśli chcemy widzieć efekty, pewnych rzeczy się nie przeskoczy – mówią specjaliści. Według dermatologów to właśnie dobrze wykonywane i regularnie powtarzane zabiegi pielęgnacyjne mogą być równie skuteczne, jak te w gabinecie kosmetycznym.

COŚ DLA ZDROWEGO CIAŁA

Oprócz pielęgnacji ciała ważny jest również ruch i uprawianie sportu. Wydzielają się wtedy hormony szczęścia – endorfiny i serotonina, które poprawiają nastrój. Jest to ważne szczególnie jesienią. Regularne uprawianie ćwiczeń – spacer, jazda na rowerze, rolki, bieganie – zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej, a w dalszej perspektywie nadwadze. Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Za jednym zamachem mamy więc dopływ endorfin i poprawę sylwetki.

COŚ DLA DUCHA

Jesienią powinniśmy także pamiętać o dobrym samopoczuciu psychicznym. Możemy je poprawić, stwarzając w domu przytulną atmosferę – np. za pomocą dekoracji i zapachów. Pomocna będzie odpowiednia muzyka i rozproszone światło. Jeśli dodatkowo w takiej atmosferze wykonamy sesję jogi, nasze ciało się rozluźni, a umysł odpocznie i się zrelaksuje.

Dzięki internetowi możemy znaleźć wiele poradników i pomysłów na polepszenie samopoczucia. Możemy poczytać blogi lub pooglądać filmiki na YouTube. Znajdziemy także wiele list i zestawień, które pomogą w odkrywaniu uroków listopada.



LISTOPADOWA LISTA PRZYJEMNOŚCI:

- ✿ Zrób sobie wielki **KUBEK GORĄCEJ HERBATY** z kawałkami cytryny, imbiru i cynamonu.
 - ✿ Zapal i porozstawiaj po domu **świeczki zapachowe**.
 - ✿ Włącz playlistę z **muzyką relaksacyjną**.
 - ✿ Upiecz cynamonowe **ciasteczka** – cinamon rolls.
 - ✿ Wybierz się na **spacer** do parku.
 - ✿ Zabierz rodzinę na **PRZEJAZDZKĘ ROWEROWĄ**.
- ✿ Pozbieraj **kasztany i żołędzie** do jesiennych dekoracji.
 - ✿ Zrób pamiątkowe **zdjęcia** kolorowych spadających liści.
 - ✿ **Dokarmiaj łabędzie** pływające po stawie.
 - ✿ Kup najbardziej kolorową **PARASOLKĘ** w całym sklepie.
 - ✿ Idź do **biblioteki** i wypożycz książkę, która wpadnie ci w oko.
 - ✿ Odwiedź **muzeum** w swoim mieście.
 - ✿ Wyślij **pożyczkę** do przyjaciółki.
- ✿ Włóż najbardziej szaloną **SUKIENKĘ**, jaką kiedykolwiek miałas na sobie.
 - ✿ Obejrzyj swój **ulubiony film**.
- ✿ Pożycz **KOLOROWANKĘ** od swoich dzieci i popuść wodze artystycznej fantazji.
 - ✿ Włóż kalosze i przejdź się po **kałużach i błocie**.
 - ✿ Zaczynj **sznydelkować**.
- ✿ Obowiązkowo zamów w kawiarni latte o smaku dyni, tzw. **pumpkin spice latte**.
 - ✿ Spróbuj wykonać **MAKRAMĘ** na podstawie filmików na YouTube.
 - ✿ Przygotuj sobie **KAPIEŁ** w wannie z olejkiem relaksacyjnym.
 - ✿ Zrób **trening** rozciągający na obolałe plecy.
 - ✿ Zafunduj sobie **MASAŻ** gorącymi kamieniami.
 - ✿ Wykonaj **sesję jogi**.
 - ✿ Spędź cały dzień **W PIŻAMIE**.
 - ✿ Idź do fryzjera i postaw na **odważne cięcie**.
 - ✿ Wykonaj relaksujący **peeling** całego ciała.
- ✿ Włóż największy i najcieplejszy **sweter**, jaki masz w swojej szafie.
 - ✿ Zrób sobie **KOLOROWY MANIKIUR**.
 - ✿ Pozwól sobie na **nicnierobienie!**

KONCERT ŻYCIE



COVER MUZYKI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

**BILET 5€
NA MIEJSCU**

Kościół ewangeliczny

25 LISTOPAD

AVENUE HUART HAMOIR 143

19H00

1030 SCHAERBEEK

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 "przywitalne"** 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!

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

**Czekamy na Wasze telefony.
Z przyjemnością odpowiemy na
wszelkie Wasze pytania dotyczące
pracy w firmie Belgica.**

**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!**



www.belgicaservices.be



**Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices**



DIENTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biuro w Antwerpii:
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen
Tel.: 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 zabawy dla swoich dzieci w wieku od 4 do 12 lat? Mamy dla Ciebie idealną propozycję!

Serdecznie zapraszamy na zajęcia plastyczno-techniczne w Cinema Rix, które odbędą się w towarzystwie opiekunów i pod czujnym okiem prowadzącej, Pani Izy Karbowskiak.

Podczas tych wyjątkowych zajęć będziemy tworzyć różnorodne prace plastyczne, które pozwolą dzieciom wyrazić swoją kreatywność. Nie tylko będziemy rozwijać zdolności artystyczne, ale także przygotujemy pyszną przekąskę, którą wszyscy będą mogli delektować się po zakończonych warsztatach.

W trakcie zajęć można także skorzystać z baru Rix, gdzie dostępne są różne napoje, aby uzupełnić energię.

To doskonała okazja, aby spędzić niedzielę w miłym towarzystwie, rozwijając kreatywność dzieci. Nie przegapcie tej wspaniałej okazji!

Zapraszamy serdecznie na kreatywną niedzielę w Cinema Rix z Panią Izą Karbowskiak!

Kiedy?

26 listopada
14.00 – 17.00

Gdzie?

**Cinema
Rix**

Wstęp
2€



Zapisy u animatora zajęć:

Iza.karbo@gmail.com 0486/16.44.72

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

Wydarzenie odbywa się przy współpracy z miastem Antwerpia i wsparciu firmy Belgica.

Sita inspiracji

Piąta edycja

Kiedy?

11 listopada
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,
2000 Antwerpen

Marta Okonkwo zabierze nas w fascynującą podróż po świecie komórek macierzystych. Dzięki jej wiedzy dowiemy się, jak w sposób naturalny i bezinwazyjny wpłynąć na ich regenerację i wzrost, przywracając organizm do "ustawień fabrycznych" po chorobach. Komórki macierzyste odgrywają kluczową rolę w zdrowiu, ale z wiekiem ich ilość i jakość mogą ulec pogorszeniu, wpływając na naszą zdolność do regeneracji i zwiększając ryzyko starzenia się i chorób. Pani Marta podzieli się cennymi informacjami i praktycznymi strategiami, które pomogą nam zrozumieć rolę komórek macierzystych oraz sposoby na wspieranie ich wzrostu i funkcji.



Martyna Mizak pasjonatka malarstwa podzieli się swoją pasją i twórczością. Zaprezentuje swoje wyjątkowe prace i opowie o swoim udziale w wystawie gminnej „Deurne doda Ci skrzydeł”, która wspiera lokalnych artystów. Chętnie poznamy jej historię i doświadczenie oraz inspiracje, które kierują twórczością Pani Martyny.

Katarzyna Wysocka, znana jako "Dogerka", to pasjonatka tworzenia psich smyczy ze sznurka. Swoją przygodę rozpoczęła, inspirując się swoim psem o imieniu Fruzia. Dziś oferuje spersonalizowane plecione smycze na zamówienie, dostosowane do potrzeb psów i preferencji ich właścicieli. Pani Katarzyna zaprasza do posłuchania historii o tym, jak zaczęła realizować swoją pasję i do obejrzenia swoich prac, które są niepowtarzalne i wyjątkowe. Jej smycze są nie tylko funkcjonalne, ale także estetyczne, na co zwracają uwagę inni miłośnicy zwierząt.



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



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Śpieszmy się kochać ludzi...
tak szybko odchodzą...

ks. Jan Twardowski



IWONA KONDRACIUK

TŁUMACZ PRZYSIĘGLY

przy Sądzie Apelacyjnym w Brukseli

 FRANCUSKI

 POLSKI

 HISZPAŃSKI

gsm: 0494 61 96 52

e-mail: ikuradym@yahoo.fr


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

SZYBKO I TANIO

Tel: 02 770 11 47
Faks: 02 770 11 47
Gsm: 0485 86 81 83
karenkavh@hotmail.com



MATEUSZ KAPICA

tłumacz przysięgły
doradztwo dla firm



polski francuski

tel BE +32 475 31 18 58

tel PL +48 576 98 37 78

email: mateusz@kapica.be

www.kapica.be

Karina Rau

Tłumacz przysięgły
języka francuskiego

przy Sądzie Pierwszej Instancji
w Brukseli



gsm: 0475 442 883

rau.karina@capstan.be

Sprawy administracyjne, urzędowe

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

0493/60.90.41

Pomoc za przystępną cenę

POMOC W SPRAWACH URZĘDOWYCH

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

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

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

Miła obsługa i profesjonalna pomoc na terenie Brukseli i okolic.

Tel. 0493 15 00 51

e-mail: pwsu@live.be



USŁUGI I DORADZTWO ADMINISTRACYJNE

- kontakt z instytucjami administracji belgijskiej i polskiej: urząd skarbowy, urząd miasta, policja, bank, szkoła, lekarz, ubezpieczenie, pracodawca, kasa 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


LABRUXELLOISE
DOROTA JANIK KAPUŚKA SZKOLENIA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

PROFESJONALNE KURSY JĘZYKA FRANCUSKIEGO
oraz zajęcia indywidualne

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

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

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: antiagrabowska30@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

 **STUDIOCORNER**
Marek Klimek
info@studiocorner.pl
DTP | reklama | foto




ARCHITECTURE

info@d44.be

www.d44.be

+32 (0) 497 458 154



Usunąć skorupę żarcików, czyli jak nauczyć chłopców rozmawiać ze sobą - i o sobie

Anna Kiejna: Na co – waszym zdaniem – należy zwracać uwagę, wychowując chłopców, towarzyszając im w szkole czy w zabawie?

Patryk: Moim zdaniem przede wszystkim warto spojrzeć na chłopaków jako na osoby podmiotowe, które potrafią o sobie stanowić; trzeba wsłuchać się w ich potrzeby i pozwolić być sobą.

Chociaż daleko mi do kliwionych banałów, myślę, że są to wartości, o których często zapomina się w kontekście chłopaków. Nie wolno etykietować i zakładać, że zrobią coś, bo są chłopakami. Nie narzucajmy grania w piłkę nożną, nie śmiejmy się, gdy nie mają ochoty oglądać Avengersów. Niech eksplorują różne rzeczy.

Nieco później warto też – moim zdaniem – zwracać uwagę na nierówności społeczne i na to, że mogą mieć przywileje z samego faktu bycia mężczyzną i że warto czasem oddawać przestrzeń. To już jednak rozmowa na nastoletnie czasy, a tym razem na warsztaty zapraszamy chłopców do 13. roku życia.

Kamil: Zwracamy uwagę na potrzeby i zdanie chłopców. Nie zapominajmy o nich. W dyskursie emancypacji i wzmacniania kobiet i grup marginalizowanych zapomina się o chłopcach i mężczyznach. Oni to widzą i czują. Nie rozumieją tego. Mało tego, w narracji o patriarchacie często są za niego jako mężczyźni obwiniani. A rzeczywistość pokazuje im, że przecież wcale nie mają tak łatwo. To im się nie skleja. Przez to czują się wykluczeni. Albo wkurzeni. Radykalizują się. Powinniśmy pokazywać chłopcom jak najlepiej przykłady współpracy między płciami na rzecz niwelowania nierówności. Że to jest nasza wspólna sprawa.

Jakie cechy należy przede wszystkim rozwijać u chłopców, by z jednej strony nie zgnieść ich wrażliwości, a z drugiej – dać odporność na nowe czasy?

Druga część wywiadu z **Patrykiem Moszką i Kamilem Błochem** – certyfikowanymi trenerami antyprzemocowymi w metodzie SZTAMA, którzy pracują z dziećmi, nastolatkami i osobami dorosłymi. W listopadzie poprowadzą w Brukseli równościowe warsztaty dla chłopców „Być chłopakiem po swojemu”.

Co powinno się znaleźć w programach szkolnych?

Patryk: Dla mnie największym wyzwaniem jest przeciwdziałanie samotności wśród chłopaków. Ważne jest, by mówić im o tym, że emocje, które w nich są, mają duże znaczenie i że warto o nich mówić, dzielić się nimi. Czasy są bardzo wymagające, ale wierzę, że kolektywne wzmacnianie to największa recepta na zniszczenie skorupy, którą nakłada się na chłopaków. Chciałbym też, żeby chłopcy potrafili ze sobą rozmawiać, a nie tylko śmieszkować i klócić się. Na warsztatach często mówią o tym, że brakuje im bliskich relacji rówieśniczych, w których mogą czuć się bezpiecznie. W szkole brakuje na to czasu (to raz) i rzadko kiedy kadra pedagogiczna jest zainteresowana traktowaniem uczniów po partnersku.

Kamil: Wydaje mi się, że ważne jest, by chłopcy mogli widzieć i doświadczać siebie nawzajem w tych „niemęskich” momentach: w bezradności, bólu, potrzebie wsparcia, w tworzeniu wspólnoty, w pocieszaniu się, dawaniu sobie wsparcia, w wspieraniu grup marginalizowanych. Myślę też, że powinniśmy zachęcać chłopców do świadomego kontaktu z własnym ciałem, by mogli poczuć i zrozumieć siłę swojego ciała, wziąć za nią odpowiedzialność. Lekcje WF-u i rzucanie piłki na odczepne nie spełniają tej funkcji. Wyobrażam sobie zajęcia pracy z ciałem z elementami treningu uważności, podczas których chłopcy pracują nad odczuwaniem różnych stanów i emocji.

Co jest najfajniejsze w waszej pracy?

Patryk: Ja chyba najbardziej lubię to, że poznaję bardzo dużo wspaniałych osób i że dają mi one kawałki siebie. Lubię warsztatową dynamikę pracy, obszary, w których działałam. To daje mi frajdę!

Kamil: Lubię obszar tematyczny naszej pracy. To, że mogę na swoim przykładzie pokazywać, że mężczyzną można być po swojemu i przełamywać stare wzorce. Ale przede wszystkim lubię spotkanie. Rozmowy, relacje, wspólne bycie.

rozmawiała Anna Kiejna

RÓWNOŚCIOWE WARSZTATY DLA CHŁOPCÓW

Na Kongresie Kobiet 9 grudnia będziemy rozmawiać z wami o męskości. Dorosli wyrastają z dzieci, męskość – z chłopięcości. Dlatego też organizatorki kongresu, Elles sans frontières Asbl, zapowiadają wyjątkowe warsztaty dla chłopców „Być chłopakiem po swojemu”.

**Warsztaty odbędą się w weekend:
18–19 listopada br.**

w sali w centrum Brukseli, koło metra Trone.

W sobotę grupa 7–9,5 lat, w niedzielę: 9,5–13 lat (czasami rodzice czują, gdzie lepiej skierować dziecko w wrażliwym okresie ok. 10 urodzin).

Godziny: 10.00–16.00, z przerwami do ustalenia.

Koszt: 70 euro dla członkiń Elles sans frontières, 80 euro dla pozostałych osób. Należy przynieść swój prowiant i wodę.

Zapisy: kongreskobietbrx@gmail.com



KONGRESKobiet.BE



ELLES SANS FRONTIÈRES

9. KONGRES KOBIEŃ W BRUKSELI

- ▶ 9 grudnia br. zapraszamy Was do Kanal 1 – Centre Pompidou, by porozmawiać o naszych sprawach, a zwłaszcza o otaczających nas mężczyznach.
- ▶ *Męskości i inne więzi* – tak zatytułowałyśmy naszą wspólną imprezę. Nas, Polek z Belgii.
- ▶ Czy też zauważyłyście, że w dzisiejszych czasach kobiety i dziewczynki mogą sięgnąć po refleksję feministyczną – natomiast mężczyźni i chłopcy nie mają podobnej możliwości?
- ▶ Na 9. Kongresie chcemy z Wami porozmawiać o tym, jak bliscy Wam duzi i mali mężczyźni mogą się odnaleźć we współczesnym świecie. Dlaczego czują się zagubieni?
- ▶ Przemiany polityczne w świecie zdają się wskazywać, że mężczyźni często nie rozumieją społecznych zmian. Tradycyjne wzorce nie pasują do XXI wieku. Zasady równościowe, ruch metoo, potężne marsze wyzwalamy kobiety i dziewczyny – i zmieniają pozycję mężczyzn, którzy dziś nie muszą za wszelką cenę być samcami alfa. Ale... co oznacza ta nowa wolność? Jak budować nowe męskości, jak wychowywać chłopców, by wyeliminować tzw. toksyczną męskość?
- ▶ Przemoc nie jest męska! W Polsce działa telefon zaufania dla mężczyzn, mówi się już otwarcie o depresji mężczyzn. Co się zmienia, a co trudno ruszyć? Kim są mężczyźni na emigracji? Nasi mężczyźni i synowie?
- ▶ W programie debaty, spotkania, jarmark, oraz sztuka teatralna Men's talk:
<https://tcn.at.edu.pl/spektakl/mens-talk/>
- ▶ Na koniec zagra nie kto inna, a sama DJ VIKI!

Informacje na bieżąco: www.facebook.com/KongresKobietBruksela



ZDROWE śniadanie



czyli zastrzyk
energii na
początek dnia



Śniadanie stanowi ważny posiłek, który powinien dostarczyć organizmowi energii i składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Wybierając zdrowe śniadanie, nie tylko rozpoczynamy dzień pełni energii, ale także troszczymy się o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Dlatego warto wybierać urozmaicone śniadania.

ŚNIADANIE NA SŁODKO CZY NA SŁONO?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy lepiej jeść śniadania na słono, czy na słodko, ponieważ ludzie różnią się w swoich preferencjach żywieniowych i każdy ma swoje indywidualne potrzeby smakowe. Istnieją jednak pewne argumenty, które wyjaśniają, dlaczego niektórzy eksperci zalecają śniadania na bazie słonych składników.

STABILIZACJA POZIOMU CUKRU WE KRWI

Śniadania bogate w węglowodany, zwłaszcza te, które opierają się na słodczych, mogą powodować nagły wzrost poziomu glukozy we krwi, który następnie szybko spada, prowadząc do uczucia głodu i zmęczenia. Śniadania na bazie białka i zdrowych tłuszczów (np. jajecznicą, awokado, łosoś) mogą pomóc w stabilizacji poziomu cukru we krwi, co sprawia, że dłużej czujemy się syty.

DOSTARCZANIE BIAŁKA I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH

Śniadania na słono często zawierają produkty białkowe, takie jak jajka, mięso, ryby czy orzechy, które są bogate w białko, witaminy i minerały. Białko jest kluczowe dla odbudowy komórek i wzrostu, a także pomaga czuć sytość przez dłuższy czas.

UNIKANIE NADMIARU CUKRÓW DODANYCH

Śniadania na bazie słodczy, takie jak płatki śniadaniowe czy pieczywo z dużą ilością dżemu albo syropu, często zawierają nadmiar cukrów dodanych. Nadmiar cukrów w diecie może prowadzić do nadwagi, problemów z zębami, a także zwiększać ryzyko chorób związanych z otyłością oraz cukrzycą typu 2.

RÓŻNORODNOŚĆ SMAKÓW I SKŁADNIKÓW

Śniadania na bazie słonych składników pozwalają na większą różnorodność smaków i składników w diecie. Można eksperymentować z różnymi warzywami, przyprawami i sosami, co może sprawić, że śniadania będą bardziej interesujące. Unikniemy w ten sposób częstej reakcji „o, znów to samo...”.

Śniadanie w niektórych krajach kojarzy się z croissantem lub drożdżówką z dżemem i sokiem pomarańczowym, jednak nie wszędzie jada się na słodko. Przyjrzyjmy się innym rodzajom śniadań, a mogą to być chociażby: tosty z pełnoziarnistego pieczywa, jajka gotowane lub w formie jajecznicy albo szakszuki, ale też „zwykłe” kanapki z wędliną, ogórkiem lub pastą z awokado.

ENGLISH BREAKFAST

Angielskie śniadanie to solidne, obfite i kaloryczne danie podawane tradycyjnie w Wielkiej Brytanii i innych krajach anglojęzycznych. Znane jest z tego, że dostarcza dużą ilość energii na początek dnia. Ma tradycyjny charakter i jest smaczne i sycące. Podstawą są jajka, zazwyczaj podawane w różnych formach: sadzone, gotowane na miękko lub jajecznicą. Są one głównym źródłem białka. Na talerzu znajdują się także grube plastry smażonego boczku, które są chrupiące na zewnątrz i miękkie w środku. Do śniadania podawana jest angielska kielbasa; może być smażona lub pieczona. Oprócz kielbas serwuje się smażone pieczarki i pomidory, ale także fasolkę w sosie pomidorowym, tzw. baked beans. Angielskie śniadanie często podaje się z grubymi plasterkami chleba smarowanego masłem, a wszystko to popija się herbatą lub kawą z mlekiem.



NIEMIECKI FRÜHSTÜCK

Dla Niemców śniadanie także jest bardzo ważne, dlatego musi być różnorodne i zdrowe. Podstawą jest duży wybór pieczywa, np. małe bułeczki (brötchen), ciemny chleb razowy (vollkornbrot) lub chleb wiejski (bauernbrot). Śniadanie zawiera wiele dodatków, takich jak wędliny z musztardą, szynki, salami, mortadela, ale także różne rodzaje sera. Serwuje się jajka na miękko i twardo, a do tego warzywa i owoce oraz kawę, herbatę i świeżo wyciskane soki. Taki posiłek pozwala na spokojne rozpoczęcie dnia, bo dostarcza organizmowi potrzebnych składników odżywczych.



ZUPA NA ŚNIADANIE?

Ale są też kraje, w których na śniadanie jada się zupy. Tak jest np. w niektórych rejonach Kolumbii, gdzie serwowana jest changua – to tradycyjne kolumbijskie danie śniadaniowe, jednocześnie proste, smaczne i bardzo rozgrzewające. To rodzaj zupy na bazie mleka, jajek i chleba, którą często przygotowuje się z dodatkiem warzyw i przypraw, takich jak cebula i kolendra.



Także japońskie śniadanie różni się od tego typowo jadanego w Europie. Jego podstawą jest miseczka zupy miso oraz gotowany ryż. Do nich podaje się warzywne pikle, a czasem także płatki glonów nori, w które zawija się ryż. Smak, konsystencja i składniki zupy miso różnią się w zależności od indywidualnych upodobań, regionu i pory roku. Bazą jest bulion dashi z dodatkiem popularnej w kuchni japońskiej pasty sojowej miso. Zgodnie z tradycją w zupie powinny znaleźć się również sezonowe warzywa, owoce i ryby, a także wodorosty, tofu i grzyby.

Z kolei jedną z propozycji kuchni chińskiej (ale i kuchni innych krajów azjatyckich) jest congee, czyli rodzaj kleiku: to gęsta, płynna kasza ryżowa. Congee jest często podawane jako danie śniadaniowe, ale może być również spożywane jako lekki posiłek w ciągu dnia, zwłaszcza kiedy ktoś jest chory lub potrzebuje łatwostrawnej i pożywnej potrawy. Ryż gotowany jest na bulionie z dodatkiem jajek, mięsa, warzyw, kielków i przypraw – a więc to właściwie całe sycące danie. Congee podaje się gorące; można je posypać posiekanym szczypiorkiem lub innymi świeżymi ziołami. Congee może być dostosowane do różnych preferencji smakowych.

VEGEMITE TOAST

Australijczycy natomiast lubią śniadania proste i szybkie, ale na słono. Tosty, znane jako vegemite toast, są tam bardzo popularne. Do ich przygotowania używa się zwykle pełnoziarnistego chleba lub chleba pszennego, zależnie od preferencji smakowych, a vegemite to charakterystyczny składnik, który nadaje tostom odpowiedni smak. Vegemite to ciemnobrązowy kremowy ekstrakt drożdżowy, bogaty w witaminy z grupy B, o wyrazistym, słonym smaku. Kawalki chleba są delikatnie podgrzewane na grillu lub w tosterze do momentu, gdy stają się chrupiące na zewnątrz, a miękkie w środku. Po wyjęciu chleba z tosterza plasterki są smarowane ciekłą warstwą masła na gorąco. Masło topi się, tworząc delikatną warstwę na chlebie. Jako dodatek do tostów Australijczycy często piją kawę lub herbatę.



TURECKA UCZTA

Z kolei śniadania w Turcji to prawdziwa uczta. Kahvaltı, czyli tureckie śniadanie, jest jednym z najważniejszych posiłków w tamtejszej kulturze kulinarnej. To obfite i różnorodne śniadanie często spożywa się w weekendy lub podczas specjalnych okazji. W gruncie rzeczy to nie tylko posiłek, ale prawdziwe wydarzenie towarzyskie, często dzielone w gronie rodziny i przyjaciół.



Na bogato zastawionym stole znajdziemy różnego rodzaju sery, oliwki w przyprawach i nadziewane, jajka na miękko lub sadzone, pastę z paluszków krabowych, plasterki wołowiny, świeże warzywa, a do tego dżemy i miody. Do śniadania podaje się simit, czyli rodzaj pieczywa posypanego sezamem, przypominającego bajgle, a do picia prawdziwy turecki çay. Składniki są ustawiane na dużym stole w centralnym miejscu, aby wszyscy goście mieli łatwy dostęp do różnych potraw. Ludzie siadają razem i cieszą się posiłkiem oraz swoją obecnością, spędzając czas na rozmowach i wspólnym jedzeniu.

Mówiąc o śniadaniach, warto jednak podkreślić, że kluczową kwestią jest zrównoważona dieta, która dostarcza odpowiednią ilość białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów. Najważniejsze jest, aby dostosować swoją dietę do indywidualnych potrzeb, preferencji smakowych i stylu życia, a także słuchać sygnałów, które wysyła nam nasze ciało. Jeśli czujemy się dobrze, pełni energii i zdrowi, to znaczy, że nasze śniadania odpowiadają naszym potrzebom.

Agnieszka Strzałka

Jak być (nie)idealną?

Warsztaty dla kobiet

Współczesny świat bombarduje nas wyidealizowanym kanonem piękna połączonym z trendem bycia idealną. Najlepszą, świetnie zorganizowaną, z sukcesami w sferze prywatnej i zawodowej. Trudno temu sprostać, pojawiają się więc: frustracja i napięcie, a poczucie własnej wartości spada do zera. Czy można temu zapobiec?

Tak! Wkrótce udowodnią to cztery niezwykle kobiety, które postanowiły zorganizować wyjątkowe warsztaty dla kobiet pod hasłem: „Jak być (nie)idealną?”. Pomyślowczynią akcji jest Izabela Tomiczek-Pitlok – specjalistka od budowania marki osobistej, właścicielka agencji marketingowej Kobiety Challenge, która od wielu lat wspiera kobiety i mężczyzn w budowaniu biznesów online, a prywatnie wulkan energii i skarbnica pomysłów.

CEL WARSZTATÓW „JAK BYĆ (NIE)IDEALNĄ?”

Ideą warsztatów jest **uświadomienie kobietom, że nie muszą:**

- ▶ **wyglądać perfekcyjnie** (rozmiar S, makijaż, wysportowane ciało);
- ▶ **być w związku;**
- ▶ **świetnie zarabiać;**
- ▶ **być mistrzyniami w łączeniu ról:** matki, żony, pracowniczki/właścicielki firmy oraz pani domu;
- ▶ **zawsze i wszędzie być we wszystkim najlepsze;**
- ▶ **ze wszystkim radzić sobie samodzielnie...**

... **by być szczęśliwe.** Prelegentki doskonale wiedzą, że poczucie spełnienia, satysfakcji i szczęścia jest absolutnie niezależne od powyższych. Każda z nich przeszła wyboistą drogę do miejsca, w którym znajduje się obecnie. Wszystkie jednak zaczynały od wspólnego punktu: emigracji oraz tworzenia własnego biznesu w obcym kraju absolutnie od zera.

Zdecydowały się podzielić się swoim doświadczeniem z innymi kobietami i przygotowały warsztaty, podczas których **uczestniczki będą miały okazję:**

- ▶ zdobyć wiedzę na temat budowania marki osobistej;
- ▶ przyrzeć się bliżej sobie oraz swoim relacjom z innymi;
- ▶ zdobyć nowe umiejętności;
- ▶ nawiązać ciekawe znajomości, zintegrować się;
- ▶ zyskać szansę na zmianę swojego życia.

Uczestnictwo w warsztatach uwarząli także na czynniki, które mogą blokować rozwój. Każdy warsztat będzie składał się z **części teoretycznej oraz praktycznych ćwiczeń** i potrwa około 40 minut.

„JAK BYĆ (NIE)IDEALNĄ?” – INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Warsztaty odbędą się **18 listopada br.** o godz. 15.00 w **Instytucie Języka i Kultury Polskiej w Gandawie,** Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent.

HARMONOGRAM WARSZTATÓW

Godz.: 15:00-15:40

Izabela Tomiczek-Pitlok – „Czym jest marka osobista i jak ją zbudować?”

W trakcie tego warsztatu uczestniczki dowiedzą się, jaka jest definicja marki osobistej, jak krok po kroku stworzyć silną markę osobistą, jakich błędów unikać, a na co położyć nacisk. Izabela Tomiczek-Pitlok podzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem, praktycznymi wskazówkami i ogromną wiedzą w kwestii tworzenia własnego biznesu.

Godz.: 15:45-16:25

Małgorzata Słomian – „Toksyczna relacja – jak się z niej uwolnić?”

W tej części uczestniczki będą miały okazję nauczyć się, jak rozpoznać toksyczną osobę w swoim otoczeniu, a także jak uwolnić się z takiej relacji. Małgorzata Słomian opowie o tym, dlaczego ktoś staje się ofiarą toksyka, jak wyglądają fazy relacji toksycznej, jakie są skutki bycia w relacji toksycznej, a także jakie metody stosuje osoba toksyczna, by zatrzymać partnera/partnerkę/bliską osobę.

Godz.: 16:40-17.20

Monika Wrona – „Życie w Belgii – o czym pamiętać, by odnieść sukces?”

W trakcie warsztatu Monika Wrona opowie o najważniejszych kwestiach związanych z początkami życia na emigracji w Belgii. Podpowie, dlaczego znajomość zasad obowiązujących w tym kraju jest tak ważna, wyjaśni, które ubezpieczenia są obowiązkowe, a które zalecane oraz odpowie na pytanie, czy szukając najtańszego ubezpieczenia naprawdę oszczędzamy.

Godz.: 17:25-18:05

Iwona Kopacz – „Teoria przyjaciółki, czyli jaką słowa mają MOC?”

Iwona Kopacz opowie o tym, czym są przekonania, zdradzi, dlaczego warto świadomie używać odpowiednich, wspierających słów oraz pokaże, jak je stosować każdego dnia. Głównym punktem tego warsztatu będzie poznanie teorii przyjaciółki i praktyczne ćwiczenia pokazujące, jak wprowadzić ją w życie.

Koszt uczestnictwa wynosi 15 euro i jest przeznaczony w całości na wynajem sali, a także zakup małego poczęstunku dla osób biorących udział w warsztatach. Prowadzące zrzekły się swojego honorarium.

Data: 18 listopada 2023

Miejsce: Inst. Języka i Kultury Polskiej w Gandawie, Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent

Zapisy: kontakt@swiatkobiecmocy.com

<https://kobietychallenge.com/warsztaty-belgia>

WhatsApp: +32 483 05 26 72

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

LES AMITIES 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.

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)

 CLINIQUE GRAND ROI

MarmoSole

luksusowe panele ściienne



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

Woluwelaan 141 B
1831 Machelen

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

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

mark@rbbuilders.be
rafal@rbbuilders.be

Więcej informacji: www.marmosole.be

Sklep firmowy marki Ceresit

Specjalizacja – fasady od A do Z

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



Ceresit
www.rbuilders.be

visage



WYKONUJEMY OCIEPLENIA FASAD

- kompleksowa gama systemów ociepleń zewnętrznych (ETICS)

Wysoka jakość produktów
i usług w dobrej cenie!



Dowozimy towary ciężarówką z dźwigiem

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

141B, Woluwelaan - 1831 Diegem

Godziny otwarcia:
od poniedziałku do piątku: 6.30 – 18.00
sobota: 7.00 – 14.00

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

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

www.rbuilders.be

Historia pluszowego misia

Od 2002 r. 25 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Pluszowego Misia. Skąd się wzięło to uroczne święto i jaka jest historia jego solenizanta?

Pluszowy miś jest ulubioną zabawką dzieci na całym świecie. To kompan do zabaw, przytulanka do zasypiania oraz powiernik smuteczków i radości. Od tych całkiem małych aż do dużych, nawet wymiarów dorosłego człowieka, misie występują w rozmaitych rozmiarach, kolorach i fakturach futerka. Można je znaleźć na całym świecie. Zdawałoby się, że od stuleci towarzysząc kolejnym pokoleniom dzieci, jednak ich historia sięga zaledwie początku XX w.

W 1880 r. w niemieckim mieście Giengen an der Brenz Margarete Steiff założyła zakład krawiecki. Poza wykonywaniem usług krawieckich zajmowała się sprzedawaniem małych poduszek do igieł w kształcie słonków. Jej akcesoria pasmanteryjne zyskały popularność wśród dzieci i z czasem zaczęto szyc w zakładzie pluszowe maskotki, także w kształcie misia. W 1902 r. bratanek Margarete, Richard Steiff, zaprojektował pierwszy na świecie model misia z ruchomymi kończynami. Zabawka ta została zaprezentowana na targach w Lipsku, gdzie zdobyła ogromne zainteresowanie, szczególnie wśród Amerykanów, którzy od razu zamówili 3000 egzemplarzy pluszowego niedźwiadka.



Istnieje też legenda, która zgoda inaczej przedstawia narodziny pluszaka. Otóż w listopadzie 1902 r. prezydent Stanów Zjednoczonych, Theodore Roosevelt, uczestniczył w polowaniu. Przed myśliwymi ukazał się mały niedźwiadek, który miał stać się trofeum, jednak prezydent zlitował się nad zwierzęciem i kazał je puścić wolno. Wydarzenie to zostało zilustrowane przez Clifforda Berrymana w dzienniku „The Washington Post”. Rysunek ten z kolei stał się inspiracją dla Morrisa Michtoma, który rozpoczął produkcję pluszowych misiów. Podobno otrzymał specjalne pozwolenie od Roosevelta, aby nazwać maskotkę jego imieniem Teddy (od Theodore) Bear. Do dzisiaj anglojęzyczne dzieci właśnie tak nazywają pluszowego niedźwiadka.

Obie historie wydarzyły się w 1902 r. i właśnie dlatego w stulecie powstania pierwszego pluszowego misia, czyli w 2002 r., wprowadzono jego święto. Popularność maskotki wpłynęła na rozwój rynku księgarskiego i filmowego. Słodki niedźwiadek stał się bohaterem książek i filmów animowanych w wielu krajach. Ponadto zaczęto szyc ubranka dla dzieci z materiałów z podobizną misia oraz produkować plecaki w kształcie pluszaka, talerzyki i kubki z jego nadrukiem, a nawet tapety do dziecięcych pokoi.

DLACZEGO PLUSZOWE MISIE SĄ TAK WAŻNE W ROZWOJU DZIECKA?

Miś to zabawka, do której śmiało można się przytulić, a także zabrać ją ze sobą, gdzie się tylko chce: do przedszkola, do lekarza, w podróż. To przyjaciel, który jest synonimem spokoju i bezpieczeństwa, często nawet substytutem rodzica, gdy nie ma go w pobliżu. Dziecko może powierzyć mu tajemnice i troski, bo czuje, że zostanie przez niego zrozumiane i nieosądzone. Mięciutkie i ciepłe pluszaki są nieocenione przy zasypianiu. Dziecko jest spokojniejsze, gdy ma przy sobie ukochanego kompana, bo dzięki niemu nie czuje się samotne w swoim pokoju podczas procesu zasypiania.

Misie uczą empatii, ponieważ to im dziecko w pierwszej kolejności okazuje czułość i troskę. Rozwijają także poczucie odpowiedzialności, gdyż maluch musi pamiętać, by ich gdzieś nie zostawić, i dbać o nie, aby się nie zniszczyły. Oprócz tego na przykładzie przytulanki możemy maluchowi pokazać pewne wzorce zachowań, np. możemy je nakarmić, ubrać (a nawet razem z dzieckiem uszyć ubranko dla misia) czy podać lekarstwo, które nasz miłusiński niekoniecznie chętnie chce przyjąć. Wspólna zabawa z przytulanką to czas, kiedy dziecko rozwija kreatywność, motorykę, wykorzystuje nabyte w ostatnim czasie umiejętności, a także nawiązuje niebywałą przyjacielską



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



Bajkowi

Kubuś Puchatek

Brytyjski pisarz Alan Alexander Milne nazwał Kubusia Puchatka (Winnie the Pooh) imieniem maskotki swego syna, Christophera. Z kolei pluszowa zabawka Christophera została nazwana tak od imienia niedźwiedziicy Winnipeg, będącą żywą maskotką kanadyjskiego wojska z Korpusu Weterynaryjnego Kanady. Niedźwiedzica została kupiona za 27 dolarów przez porucznika Iana Gary'ego w miasteczku White River w Ontario, gdzie można oglądać jej pomnik. W październiku 1914 r. została przewieziona do Wielkiej Brytanii i mieszkała w londyńskim ogrodzie zoologicznym aż do śmierci w 1934 r. W 1924 r. A.A. Milne po raz pierwszy przyszedł do zoo z czteroletnim synem, który polubił Winnie i nazwał jej imieniem swojego misia, którego otrzymał od ojca na pierwsze urodziny. W 1981 r. w londyńskim zoo odsłonięto pomnik niedźwiedziicy naturalnych rozmiarów.

bohaterowie



Miś Uszatek

Początkowo był bohaterem opowiadań pisarza Czesława Janczarskiego z ilustracjami Zbigniewa Rychlickiego. Opowiadania o Misiu Uszatkowi publikowane były w czasopiśmie dla dzieci pod tytułem „Miś” od 1957 r. Imię Uszatkowi nadały dzieci w wyniku konkursu. Te krótkie historyjki cieszyły się ogromną popularnością wśród najmłodszych. To skłoniło twórców do wydania książek, które zawierały przygody misia z klapniętym lewym uszkiem. Książki przetłumaczono na języki obce, a perypetie misia sfilmowano i prezentowano dzieciom na dobranoc w formie serialu lalkowego. Milusińscy pokochali Uszatka za to, że przypominał im dostępną zabawkę oraz zachowywał się i ubierał jak człowiek.

Miś Paddington

Jest to fikcyjna postać niedźwiadka stworzona przez angielskiego pisarza Michaela Bonda. Autor kupił pluszowego misia w Wigilię 1956 r. dla swojej żony. Miś podobno leżał samotnie na półce londyńskiego sklepu z zabawkami. Ponieważ państwo Bondowie mieszkali niedaleko stacji kolejowej Paddington, pluszak otrzymał właśnie takie imię. Pierwsza książka o Misiu Paddingtonie ukazała się dwa lata później, w 1958 r. Przygody miłego, grzecznego i uwielbianego marmoladę misia pokochali Brytyjczycy, a niedźwiadek stał się bohaterem aż kilkunastu książek i filmów animowanych. Figurę Misia Paddington można podziwiać na stacji kolejowej London Paddington.



Miś Colargol

To bohater serii filmów animowanych „Przygody Misia Colargola”. Postać stworzyła francuska pisarka Olga Pouchine w latach 50. XX w. Na przełomie lat 60. i 70. XX w. w Łodzi powstał serial lalkowy o tym uroczym niedźwiadku. Colargol jest małym misiem, uwielbiającym psoty zamiast nauki. Jego marzeniem jest śpiewanie, jednak daleko odbiega on od normalnego śpiewania. Wizyta u króla ptaków odmienia los Colargola – dzięki zaczarowanemu fletowi jego głos staje się czysty jak u słowika. Miś nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jego piękny głos stanie się dla niego przekleństwem, przez które wyląduje w cyrkowej klatce. Z pomocą przychodzą mu przyjaciele. Inspiracją wyglądu misia Colargola był Jaś, syn scenografa i współautora scenariusza Tadeusza Wilkosza. Podczas 14 lat kręcenia serialu przez oczami widzów przewinęło się... 130 misiów.



relację. Można zaobserwować ewentualne problemy pociechy poprzez to, jak traktuje misia i jakie kwestie porusza podczas zabaw. Zabawa pluszakami rozwija zmysły, fantazję, mowę i szkoli kompetencje społeczne. Maskotki stanowią doskonałego „partnera” do zabawy polegającej na wcielaniu się w różne role. Można też nimi rzucać i tulić je w ramionach, ile tylko maluch ma sił.

Ważne, aby pluszowe misie były bezpieczne dla najmłodszych, dlatego przy zakupie maskotki ważne jest:

- od jakiego wieku dziecka jest przeznaczona dana zabawka (atest),
- czy oczy i ewentualne guziki są odpowiednio przymocowane, tak by nie odpadły (mogą spowodować zadławienie dziecka),

- z jakiego materiału wykonano futerko i czy jest solidnie przymocowane. Dzieci poddają maskotki różnym próbom. Należy zwrócić uwagę na to, czy kępy futerka nie zostaną w ręczce dziecka.

Jeżeli jesteśmy odpowiedzialnymi konsumentami, zwróćmy uwagę na etyczny sposób wyprodukowania danego misia, bez wykorzystania pracy ludzi i niszczenia środowiska naturalnego. Najlepiej, by przytulanki powstawały w miarę lokalnie, aby zmniejszyć ich ślad węglowy. Zwróćmy uwagę na to, czy dany miś będzie łatwy w wy czyszczeniu i czy nie zniszczy się po pierwszym praniu. Dziecko przytula się do misia, zabiera go ze sobą do łóżka, dlatego powinniśmy dbać o jego czystość. Pomocne mogą być uszyte przez nas ubranka, które ochro-

nią futerko przed np. kleksami zupki i które będzie można łatwo ściągnąć i wyprać.

Ważne jest, aby dziecko miało świadomość, że pluszowy miś nie jest tym samym niedźwiadkiem, co ten żyjący na wolności. Warto zwrócić uwagę dziecka na to, że prawdziwe niedźwiedzie są największymi drapieżnikami lądowymi, które trzeba szanować i których nie wolno dokarmiać ani budzić ich niepokojem, np. schodząc ze szlaków turystycznych. Nawet najmniejszy i najśladniejszy niedźwiadek jest pilnowany przez swoją dużą mamę, która w obawie o bezpieczeństwo swojego malarstwa potrafi zaatakować.

A ty masz swojego ukochanego pluszowego misia? Jeżeli tak, to 25 listopada świętuj razem z nim.

Anna Kata

SPRZEDAŻ I MONTAŻ
STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ


Chassis Andre

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

*„Śpieszymy się kochać ludzi,
tak szybko odchodzą...”
ks. Jan Twardowski*

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



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/półroczce. 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
lub nr tel/whats 0484 09 13 14

miejsce:
Mademoiselle Meringue, Av. des Celtes 60/1040 Brussels

WYSTAWA

ARTYSTYCZNA NASZYCH STUDENTÓW

19/11/23 Maciek Szewczyk lat 10
26/11/23 Helena Samsel
van Haasteren lat 9

16.30-18.30
zaprasza

FACTORY OF IDENTITY ASBL

Sąd pokoju: jakimi sprawami się zajmuje, jakie postępowania prowadzi?

SĘDZIA POKOJU I JEGO ROLA

Sędzia pokoju (zwany również sędzią sąsiedztwa) jest najbliższym geograficznie sędzią dla każdego obywatela. Zajmuje się wyłącznie drobnymi sprawami cywilnymi niezagwarantowanymi kompetencyjnie dla innych sądów. Są to np.:

- spory sąsiedzkie,
- spory dotyczące umów najmu,
- wszystkie roszczenia o wartości poniżej 5 000 euro, które nie są wyłącznie przyznawane innemu sądowi,
- zarządzanie osobą i/lub jej majątkiem (w przypadku niepełnosprawności umysłowej lub zgoda na odrzucenie spadku przez osobę nieletnią).

Do sądu pokoju **nie zwracamy się w sprawach**: rozwodowych, dot. opieki nad dziećmi, alimentów, w sprawach karnych ani podatkowych.

RODZAJE PROCEDUR WNIOSZENIA WNIOSKU DO SĄDU POKOJU

Obywatel może udać się do sądu pokoju w celu zawarcia ugody oraz wniesienia sprawy cywilnej.

Zawarcie ugody

Ugoda to darmowa procedura, która nie wymaga udziału adwokata. W tym przypadku sędzia próbuje pogodzić strony, aby osiągnąć porozumienie. Nie podejmuje decyzji, ale działa jako neutralna i niezależna strona. Słucha i zatwierdza porozumienie lub brak porozumienia między stronami. Jeśli ugoda nie powiedzie się, strona skarżąca może wszcząć postępowanie sądowe.

Wniesienie sprawy cywilnej

Polega ono na przedstawieniu sprawy sędziemu (po opłaceniu kosztów postępowania). Sędzia pokoju jest odpowiedzialny za rozstrzygnięcie sporu poprzez wydanie wyroku. Koszty są trudne do oszacowania, ponieważ zależą od rodzaju działań i procedury. Warto wiedzieć, że obecność adwokata nie jest konieczna, choć jest zalecana. Można wnieść sprawę cywilną samodzielnie lub przez adwokata.

JAK ZŁOŻYĆ POZEW PRZED SĄDEM POKOJU?

Ugoda

Przy składaniu wniosku do sądu pokoju, trzeba ustalić właściwy kanton sądowy. W Belgii istnieje sąd pokoju w każdym kantonie – obecnie jest ich 162 na terenie całej Belgii. Kanton obejmuje jedną lub więcej gmin, z wyjątkiem dużych miast. Dowiedz się, do którego kantonu sądowego powinieneś się zwrócić, ponieważ w przeciwnym razie twój wniosek może zostać odrzucony jako niedopuszczalny. Gdy chcesz zawrzeć ugodę, musisz wysłać zwykłe pismo do sędziego pokoju w celu przedstawienia spornej kwestii. Wniosek musi zawierać określone elementy, takie jak: przedstawienie faktów oraz dokładnego żądania, np.: zapłata czynszu od najemcy za ostatnie miesiące. Dodatkowo należy dokładnie określić, kto jest stroną przeciwną – jak się nazywa, gdzie mieszka itp.



Pozew

Jest to oficjalny dokument dostarczany przez komornika sądowego do miejsca zamieszkania strony pozwanej, która jest wezwana do stawienia się na rozprawę. Koszty komornika sądowego musi pokryć strona powodowa. Z kolei strona, która ostatecznie zostanie skazana, musi te koszty ponieść, czyli zwrócić je stronie powodowej po zakończonej sprawie. Natomiast w przypadku niewypłacalności pozwanego, nawet jeśli zostanie on skazany, te koszty ostatecznie i tak obciążą powoda. Koszt komorniczego dostarczenia pozwu to około 250–300 euro od każdej strony objętej pozwem. Uwaga na terminy: ustawowy okres między otrzymaniem pozwu a stawiennictwem przed sędzią wynosi co najmniej 8 dni.

Wniosek sądowy

Ten sposób wniesienia sprawy może być stosowany w niektórych sprawach, takich jak spory dotyczące najmu. Wniosek musi zostać złożony przez stronę wnioskującą w biurze sądu pokoju lub wysłany pocztą. Nie musi mieć określonego formularza, ale prawo wymaga pewnych informacji na tym wniosku i załączenia niektórych dokumentów.

CZEGO MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ PODCZAS POSTĘPOWANIA PRZED SĄDEM POKOJU?

Przebieg posiedzenia mającego na celu zawarcie ugody

To posiedzenie odbywa się w gabinecie sędziego i nie przypomina zwykłej rozprawy na sali sądowej. Jest to najmniej sformalizowany sposób rozstrzygnięcia sporu. Strony zostają wcześniej powiadomione listem poleconym o dacie i godzinie spotkania z sędzią. W procedurze mediacji można być reprezentowanym przez osobę trzecią (krewnego, małżonka, członka rodziny, adwokata) za pomocą udzielonego pełnomocnictwa, które określa dokładnie zakres umocowania osoby i daje wytyczne co do tego, na jakie porozumienie zgadza się mocodawca.

CLABOTS

Najlepszy sklep z narzędziami dla profesjonalistów budowlanych

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



Bruksela



Court-Saint-Étienne



Liège

PROFESJONALIŚCI
SĄ STWORZENI, BY SIĘ DOGADAĆ!

MASZYNY – SPRZĘT – NARZĘDZIA – CHEMIKALIA – MOCOWANIA – RUSZTOWANIA

AGP

BOSCH

DEWALT

FESTOOL

Kubala
HERSTELLER VON RAUWERKZEUGEN

ODIAM
BRANDS & EQUIPMENT

Makita

Snickers
WORKWEAR

SPAX

spit

telka

... i wiele więcej!

BRUKSELA

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

BRABANT WALLON

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

LIÈGE – ZI BONNE FORTUNE

Rue Laguesse 42, 4430 Ans
04 247 81 81

TRZY EWENTUALNE SCENARIUSZE POSTĘPOWANIA UGODOWEGO

- Strona przeciwna nie stawia się: posiedzenie nie może się odbyć, a sędzia nie może podjąć decyzji. Możesz wszcząć postępowanie cywilne w celu uzyskania skazania strony przeciwnej.
- Strona przeciwna stawia się i osiągasz porozumienie: porozumienie ma moc wyroku. Przyjmuje formę protokołu ugody, który jest podpisany przez wszystkie strony oraz przez sędziego i sekretarza sądu.
- Strona przeciwna stawia się, ale nie osiągasz porozumienia: protokół ugody odnotowuje brak osiągnięcia porozumienia. Możesz wszcząć postępowanie cywilne w celu uzyskania skazania strony przeciwnej.

POSTĘPOWANIE W SPRAWIE CYWILNEJ PRZED SĘDZIĄ POKOJU

Pierwsze posiedzenie oraz przebieg postępowania cywilnego

Na pierwsze posiedzenie zostaje wysłane wezwanie do stawienia się pozwanego. Wezwanie zawiera szczegóły dotyczące posiedzenia (data, miejsce, godzina). Podczas tego posiedzenia każdy ma możliwość przedstawienia swoich argumentów i stanowiska przed sędzią. Strona powodowa otwiera dyskusję, czyli przedstawia swoje żądania jako pierwsza. Najprostsze sprawy (np. brak płatności za rachunki, ustalanie planu spłat) zostaną rozpatrzone bezpośrednio w trakcie posiedzenia. Bardziej złożone sprawy zostaną odroczone na późniejszą datę.

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, rozdzielnosc majątkowa, nabycie/sprzedaż nieruchomości)
- sprawy **rentowo-emerytalne**
- **mediacja długów**, sprawy komornicze
- **psycholog** (dzieci, młodzież, dorośli)



Umawianie konsultacji odbywa się przez stronę:

www.trampolina.be

lub pod numerem **0495 28 98 24**

czynne pon.–pt. 8.00–17.00

Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles

EWENTUALNE PÓŹNIEJSZE POSIEDZENIA I DECYZJA SĘDZIEGO POKOJU

Po wysłuchaniu argumentów obu stron sprawa zostanie poddana rozważeniu, a sędzia rozpatrzy ją z należytą starannością. Sędzia powinien ogólnie podjąć decyzję w ciągu miesiąca, ale wszystko zależy od trudności oraz złożoności danej sprawy.

Strona przeciwna jest obecna na rozprawie

Jeśli sprawa zostanie rozpatrzona tego samego dnia, decyzja (skazanie lub odrzucenie wniosku) zostanie ogłoszona i wysłana pocztą. Jeśli sprawa zostanie odroczone, zostanie ustalona data nowego posiedzenia, tak aby dać czas stronom na przygotowanie stosowej argumentacji oraz dowodów.

Strona przeciwna, która zostaje skazana, musi w pierwszej kolejności dobrowolnie dostosować się do tej decyzji, i to jak najszybciej. W przeciwnym razie wyrok zostanie wyegzekwowany przez komornika sądowego, co spowoduje dodatkowe koszty i rozpocznie bieg terminu do wniesienia apelacji (1 miesiąc od dnia doręczenia wyroku).

Strona przeciwna nie stawia się na rozprawie

W takim przypadku sędzia wyda wyrok zaoczny. Strona przeciwna będzie mogła wówczas w ciągu miesiąca od doręczenia wyroku wnieść sprzeciw przeciwko tej decyzji. Następnie sprawa zostanie ponownie rozpatrzona przez tego samego sędziego z uwzględnieniem argumentów obu stron. Wydany zostanie wtedy wyrok „kontradiktoryjny” (z możliwością wniesienia odwołania od tej decyzji).

W przeciwnym razie, jeśli w ciągu miesiąca od doręczenia wyroku strona pozwana nie stawi się przed sędzią, zostanie skazana zaocznie, a zatem strona powodowa automatycznie wygra sprawę.

JAK ODWOŁAĆ SIĘ OD DECYZJI SĘDZIEGO POKOJU?

Co do zasady istnieje możliwość złożenia odwołania do Sądu I Instancji.

Decyzja kontradiktoryjna (przy obecności przeciwnika)

W przypadku gdy dana osoba nie zgadza się z decyzją sędziego pokoju, może ona wnieść apelację do sądu pierwszej instancji (termin wynosi 1 miesiąc). **Jednak jeśli spór dotyczy kwoty pieniężnej mniejszej lub równej 2 000 euro, nie ma możliwości odwołania.** Jedynym środkiem odwoławczym będzie wówczas skierowanie sprawy do sądu kasacyjnego.

Decyzja zaoczna (przy nieobecności przeciwnika)

Jeśli decyzja zostanie wydana bez udziału strony przeciwnej, ponieważ ta się nie stawiła na rozprawie, możliwe jest złożenie sprzeciwu w ciągu miesiąca od doręczenia wyroku. Następnie można złożyć ewentualną apelację od decyzji sprzecznej wydanej w wyniku sprzeciwu.

Agnieszka Sità

prawnik w ASBL Trampolina,

współpracownik Kancelarii Notarialnej w Brukseli

POLSKI PRODUCENT

RUSZTOWANIA

NA RYNKU EUROPEJSKIM

SPRZEDAŻ I WYNAJEM RUSZTOWANIA
Montaż – Demontaż – Transport

VENTE ET LOCATION D'ECHAFAUDAGES
Montage – Demontage – Transport

**WYCENA
GRATIS!**



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

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

173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785

Właściwość sądu w przypadku śmierci polskiego obywatela w innym państwie UE

- ➔ Zgodnie z ogólnymi przepisami prawa unijnego o tym, przed jakim sądem bądź notariuszem będzie toczyła się sprawa spadkowa po zmarłym obywatelu polskim, decyduje miejsce zwykłego pobytu w chwili jego śmierci. Miejscem zwykłego pobytu jest zaś miejsce, w którym osoba zmarła mieszkała na stałe, z którym była związana osobiście lub zawodowo. Jest to miejsce, które było „stałym centrum interesów życiowych” spadkodawcy. Ponieważ jest to pojęcie nieostre, ważną rolę odgrywa wola spadkodawcy (rzeczywista lub planowana długość pobytu), a także czas trwania i regularna obecność zmarłego w danym państwie oraz warunki i powody tej obecności, określenie miejsca będącego centrum życia rodzinnego i społecznego. Tak więc miejscem zwykłego pobytu nie będzie kraj, w którym np. spadkodawca spędzał urlop lub odbywał podróż służbową.
- ➔ Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 650/2012 z dnia 4 lipca 2012 r. w sprawie jurysdykcji, prawa właściwego, uznawania i wykonywania orzeczeń, przyjmowania i wykonywania dokumentów urzędowych dotyczących dziedziczenia oraz w sprawie ustanowienia europejskiego poświadczenia spadkowego sądy państwa członkowskiego, w którym zmarły miał miejsce zwykłego pobytu w chwili śmierci, mają jurysdykcję do orzekania co do ogółu spraw dotyczących spadku.
- ➔ Obok powyższej ogólnej zasady jurysdykcji istnieje również tzw. jurysdykcja dodatkowa do orzekania co do ogółu spraw dotyczących spadku na rzecz sądów państwa członkowskiego, w którym znajdują się składniki majątku spadkowego (art. 10 ust. 1 lit. a), jeżeli zmarły miał w chwili śmierci obywatelstwo tego państwa. Jednak jak wskazał Trybunał Sprawiedliwości, jurysdykcję dodatkową opierającą się na tym przepisie przewidziano

jedynie na wypadek, gdy miejsce zwykłego pobytu zmarłego w chwili jego śmierci nie znajduje się w państwie członkowskim.

Przykład:

Jan, obywatel Polski, zmarł w Brukseli, do której przeprowadził się z Krakowa 10 lat temu w związku z podjęciem nowej pracy. Jego siostra Anna oraz brat Tomasz złożyli wniosek do Sądu Rejonowego w Krakowie o stwierdzenie nabycia spadku po bracie. We wniosku argumentowali, że sąd krakowski jest właściwy do rozpoznania sprawy, gdyż w Krakowie znajdują się nieruchomości, których właścicielem był Jan.

- ➔ W okolicznościach opisanych w powyższym przykładzie Sąd Rejonowy w Krakowie nie będzie sądem właściwym do rozpoznania sprawy spadkowej, co skutkuje oddrżuceniem przez sąd wniosku z powodu braku jurysdykcji sądu polskiego. Sprawa będzie musiała być wszczęta przed sądem lub notariuszem w Brukseli.
- ➔ Jeżeli zaś w testamencie czy innym dokumencie zmarły brat nie dokonał wyboru prawa właściwego dla rozstrzygnięcia spraw spadkowych po sobie, sąd w Brukseli będzie orzekał na podstawie prawa belgijskiego.
- ➔ Aby uczestnicy postępowania spadkowego (w tym przypadku: Anna i Tomasz) mogli uniknąć procesowania się przed sądem w kraju im obcym, powinni zawrzeć, jeszcze przed rozpoczęciem sprawy lub w jej toku przed sądem w Brukseli, tzw. umowę prorogacyjną (pisemną, datowaną i sygnowaną podpisami lub w formie elektronicznej), w której ustalą, iż wyłączną jurysdykcję do orzekania w sprawie dotyczącej spadku po ich zmarłym bracie ma sąd w Polsce. Wówczas sąd właściwy ze względu na miejsce zwykłego pobytu zmarłego (sąd belgijski) powinien uznać się za niewłaściwy.
- ➔ Mając na uwadze powyższe niedogodności, warto rozważyć, czy nie lepiej byłoby jeszcze za życia spadkodawcy dokonać wyboru prawa właściwego dla rozstrzygnięcia spraw spadkowych. Spadkodawca ma do wyboru prawo państwa, którego jest obywatelem w chwili dokonywania wyboru lub w chwili śmierci. Wyboru prawa dokonuje się przez złożenie stosownego oświadczenia. Może to być część testamentu albo samodzielne oświadczenie w formie wymaganej dla testamentu. Z oświadczenia powinno wyraźnie wynikać, że spadkodawca wybiera określone prawo jako prawo właściwe dla spadku po sobie.

KANCELARIA PRAWNA

Agnieszka Hajdukiewicz
Białystok, Warszawa

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



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

Potrzebujesz opinii lub porady prawnej, zadzwoń lub napisz:

e-mail: biuro@kancelariahajdukiewicz.com

tel/fax: 0048 85 875 47 93

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

www.kancelariahajdukiewicz.com

Agnieszka Hajdukiewicz
radca prawny

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

Brico Mat Gabriel



Brico Mat Gabriel

Materiały budowlane

Materiały elektryczne

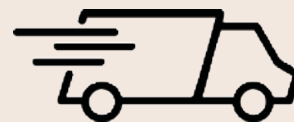
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna
dostawa
w promieniu
10 km





Już prawie 115 wędrowników, harcerzy i zuchów w ZHP Belgia!

W ostatnim czasie do ZHP Belgia dołączyli nowi członkowie. Był to czas bogaty w różne aktywności.

17.09 rozpoczęliśmy rok harcerski 2023/2024 zbiórką całej 1. Belgijskiej Drużyny Harcerskiej „Matecznik” im. Marii Skłodowskiej-Curie, Drużyny Wędrowniczej oraz gromady zuchowej Leśne Ekoludki. Po zatańczeniu belgijki mogliśmy lepiej poznać się z nowymi członkami i wspominać Harcerską Akcję Letnią (HAL). Zrobiliśmy też obrzędowy kominek. Każdy zastęp przygotował scenkę opisującą tegoroczny HAL i zaśpiewał swoją ulubioną piosenkę z obozu. Nowy zuch Viktoria pokazała swoją dzielność, wypijając magiczny sok, i przeszła tor przeszkód. Zuchy zauważyły, że w Prastarym Lesie zaszyły wielkie zmiany. Spomiędzy mchu i wyschniętych liści wypłynęło źródelko! Orzeźwiająca woda tworzy okazały strumień i poi mieszkańców lasu. Dzięki Sowie mogą z niej korzystać też Leśne Ekoludki. Zuchy przystąpiły więc do prac ogrodowych, a zasadzone nasionka podlały źródlaną wodą. Z niecierpliwością czekamy, aż wyrosną z nich rzodkiewki!

22-24.09 ZHP Belgia oddelegował pięć osób na kurs przewodników zorganizowany przez Chorągiew Harcerzy w Wielkiej Brytanii Referat Kształcenia ZHP. Były to dwa dni intensywnych wykładów i prac w grupach na temat m.in. pracy wędrowniczej. Kurs odwiedził hm. Frank Pepliński, naczelnik Organizacji Harcerzy. Dyplomy ukończenia (kurs składa się z 3 turnusów) otrzymało 9 osób, w tym Łukasz Wardyn, p.o. szczepego ZHP Belgia oraz ks. Aleksander Katarzyński, kapelan ZHP Belgia i p.o. drużynowego próbnej 1. Belgijskiej Drużyny Wędrowniczej.

24.09 delegacja ZHP Belgia – harcerze, wędrownicy oraz zuchy – wzięła udział w uroczystościach ku czci polskich żołnierzy poległych za wolność Polski i Belgii podczas II wojny światowej. Podczas ceremonii na polskim cmentarzu wojennym w Lommel ZHP Belgia złożył kwiaty. Dziękujemy ambasadorowi Rafałowi Siemianowskiemu i prezesowi Związku Polaków w Belgii Zenonowi Fabjanowi za zorganizowanie uroczystości oraz dyrektor Szkoły Polskiej im. Joachim Lelewela Edycie Bednarz za udostępnienie miejsc w autokarze.

W tym samym dniu harcerka Helenka Klenner i zuch Zosia Klenner uczestniczyły w wydarzeniu upamiętniającym wyzwolenie Roeselare przez żołnierzy polskiej dywizji gen. Stanisława



Maczka. Gospodarzem wydarzenia była organizacja Maczek Memorial. Odbył się pokaz filmu opowiadającego o wyzwoleniu Roeselare i innych miast Flandrii przez polskich żołnierzy oraz o ich trudnych powojennych losach w Belgii. Następnie mieszkańcy dzielili się wspomnieniami rodzinnymi. Przed spotkaniem Helenka i Zosia złożyły kwiaty przy tablicy upamiętniającej polskich żołnierzy.

1.10 wzięliśmy udział w akcji charytatywnej „Pomagamy Natalce”, przy okazji zakończenia sezonu motocyklowego. Było pyszne jedzenie, dobra muzyka z Dj Cantona i Skubi oraz przejażdżka motocyklowa.

29.09-1.10 dwóch wędrowników uczestniczyło w drugiej edycji Zjazdu Młodzieży Polonijnej z Belgii w Comblain-la-Tour. Tematem przewodnim było: Jak pielęgnujemy naszą polskość jako młodzież polonijna? Po oficjalnym otwarciu zjazdu, powitaniu i wystęпах gości zespół młodzieży z Antwerpii zachęcił wszystkich do wspólnego śpiewania polskich piosenek. Czas umilały ciekawe gry terenowe. W kolejnym dniu wędrownicy udali się autokarem do Sanktuarium Maryjnego w Banneux, aby wziąć udział w uroczystej mszy św. Polonii belgijskiej. Po uroczystości wrócili do Comblain-la-Tour. Spotkanie zakończyło się we wspaniałej atmosferze, nawiązano nowe przyjaźnie i kontakty. Każdy wyraził chęć ponownego spotkania się na zjeździe młodzieży polonijnej. Serdecznie podziękowania dla Polskiej Macierzy Szkolnej za zorganizowanie zjazdu, szczególnie dla p. prezes Barbary Wojdy.

1.10 ZHP Belgia uczestniczył w pielgrzymce do sanktuarium w Banneux. Już od 70 lat duszpasterstwo polonijne w Belgii w krajach Beneluxu spotyka się tam na wspólnej modlitwie. To ważne miejsc kultu maryjnego, bo Matka Boska

ukazywała się tam 11-letniej Mariette Beco aż osiem razy i przedstawiała się jako Matka Ubogich. Jej prośba o wybudowanie w miejscu objawień kapliczki została wysłuchana.

Tego samego dnia Leśne Ekoludki podjęły się misji odbudowania zniszczonych żeremi, które bobry wybudowały na strumieniu w Prastarym Lesie i które zostały zburzone przez silną falę. W odnalezieniu gałęzi – części żeremi – pomogli zuchom rodzice oraz sympatyczny gajowy. W czasie podróży przez Prastary Las zuchy pomogły rybkom powrócić do wody, nauczyły lisy obiegu wody w przyrodzie i dostarczyły wodę do najbardziej niedostępnych części lasu. Z ubieranych patyków powstał nowy, jeszcze piękniejszy domek dla bobrów! Wdzięczne bobry podzieliły się z zuchami i ich rodzicami świeżymi gałązkami do pochrupania. Kolejny raz zuchy wykazały się wytrzymałością i umiejętnością współpracy.

7.10 odbyła się zbiórka Drużyny Harcerskiej „Matecznik”. Na rozpoczęcie była musztra i gra zaufania. Następnie – gra terenowa, która miała nauczyć, „Jak postępować, kiedy się zgubimy w lesie”. Później p.wd. Dominika Chylińska odczytała rozkaz: mianowała druha Tomasza Wochnę i druha Dariusza Rumińskiego na funkcję przybocznych drużyny oraz druha Lucka Maksymiliana Swiergolika na funkcję zastępego nowego zastępu Bieliki. Druhny Alexandra Hajduga i Helena Klener dostały chustę i pagon drużyny.

15.10 Leśne Ekoludki wykonały mapę Prastarego Lasu. Użyły do tego darów jesieni znalezionych w parku. Dzięki mapie wszystkie zwierzęta będą mogły swobodnie poruszać się po lesie i nie gubić drogi. Sowa jest bardzo dumna z zuchów! Podczas zbiórki nowym przybocznym w gromadzie został druha Tomasz Wochna, a aż siedmioro Leśnych Ekoludków złożyło swoją obietnicę zuchową i otrzymało pierwszą gwiazdkę!

Obecnie Szczęp ZHP Belgia składa się z ponad 115 wędrowników, harcerzy i zuchów. Zapraszamy do współpracy osoby z obyciem 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 także na naszą stronę www.zhpbelgia.org i do polubienia www.facebook.com/zhpbelgia

ODKRYJ NAS SZEROKA GAMA ENERGIA ODNAWIALNA



POMPY CIEPŁA



WENTYLACJA



**TERMODYNAMIKA
KOTŁY**



**FOTOWOLTAIKA
PANELE SŁONECZNE**



**OGRZEWANIE
PODŁOGOWE**



**ENERGIA
GEOTERMALNA**

JETTE

Rue Leopold 1, 402
1090 Jette
02 426 74 24
jette@omnitec.be

SCHAARBEEK

Chée de Louvain, 675
1030 Schaarbeek
02 726 15 11
schaerbeek@omnitec.be

IXELLES

Chée de Boondael, 315 - 317
1050 Ixelles
02 344 24 92
ixelles@omnitec.be

HORAIRE

Lundi – Vendredi :
07h00 à 18h00
Samedi :
08h00 à 14h00

SAINT-GILLES

Chée de Forest, 83
1060 aint-Gilles
02 538 62 14
saint-gilles@omnitec.be

DROGENBOS

Avenue Paul Gilson 480
1620 Drogenbos
02 219 53 34
drogenbos@omnitec.be

WATERLOO

Avenue des Pâquerettes, 2
1410 Waterloo
02 476 08 77
waterloo@omnitec.be

LOGISTIQUE – FOREST

Rue Saint Denis, 282
1190 Forest
02 390 01 55
info@omnitec.be



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

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

Można je również zamieścić (ze zdjęciem) na naszym portalu www.gazetka.be

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

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

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

Codziennie na www.gazetka.be nowe ogłoszenia!

■ Praca: szukam

- Poszukuję pracy wykończenia budo-
wlane, kierowca mechanik, doświadczenie,
można zostawiać wiadomości (sms).
T. 0465 450 356
- Szukam pracy jako pomoc na budowie.
T. 0465 922 839
- Szukam pracy jako mechanik
samochodowy, blacharz, lakiernik oraz
spawalnictwo. Mieszkam w Antwerpii.
T. 0465 552 083
- 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 433 713
- Szukam pracy na terenie Belgii. Nie
mam A1. Mam doświadczenie w branży
remontowo/wykończeniowe, znajomość
j. francuskiego, uprawnienia na wózek
widłowe i Manitou. T. +32 466 164 145

■ Mieszkanie: wynajmę

- Wynajmę mieszkanie na Bockstael, bli-
sko metra, cena 700€. T. 0486 844 569
- Mieszkanie 110 m² na parterze z dużym
ogrodem. Wyposażona kuchnia, salon,
jadalnia, 3 sypialnie, łazienka z wanną,
oddzielny prysznic, 2WC, piwnica. 1100€
+ 15€ charges, 1020 Laeken, wolne od
1/12/2023. T. 0495 451 738, 0499 373 370
- Wynajmę umeblowany pokój z oddziel-
nym wejściem, łazienka prysznic, wc oraz
kuchnia, od klatki. Idealne dla osoby pracu-
jącej w biurze lub stażyscie, bez meldunku.
Osiedle spokojne 5 min do metra Tomberg,
tramwaj, park, w cenie wifi plus charges.
Cena: 530€. T. 0495 135 618
- Mieszkanie do wynajęcia 2 piętro, 1po-
kój, salon, łazienka, kuchnia, 2 miesiące
gwarancji plus opłaty, Schaerbek rue Ernest
Discailles, wolne od 1 grudnia. Cena: 650€.
T. 0476 249 871

■ Mieszkanie: szukam

- Poszukuję do wynajęcia mieszkania, stu-
dia z meldunkiem, tylko Schaerbeek, może
być pokój. T. 0465 450 356
- Szukam mieszkania do wynajęcia
(małego) w Brukseli. Może być kawaler-
ka do 700€ blisko sklepów i komunikacji
miejskiej. Termin od kwietnia 2024. Jestem
osoba, która lubi czystość i spokój.
T. +32 465 908 660

■ Praca: zatrudnię

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

- Entreprise générale spécialisée en
rénovation recherche une équipe polyvalente
(1 chef d'équipe + 2-3 ouvriers) pour
la gestion de 1 ou plusieurs chantiers sur
Bruxelles (sud) et dans le Brabant Wallon
pour des travaux de maçonnerie, chape,
gyproc, plafonnage, menuiserie, carrelage,
façade, peinture,... Les accès en Électricité
et Plomberie sont un plus. Minimum 5 -10

Do przejęcia dobrze funkcjonujący polski sklep spożywczy „Pan Tadeusz” przy głównej ulicy w Wemmel. W pełni wyposażony: regały, oświetlenie, kasetony reklamowe - świecące, lamy chłodnicze nabiałowe, cukiernicze, wędliniarskie, zamrażarki, alarm, zaplecze, kasa fiskalna, klimatyzacja. Udostępniam całe know-how, kontakt do dostawców i serwisantów. Nowego właściciela wdrożę w płynne przejęcie sklepu. Proszę o kontakt tylko osoby zainteresowane. T. 0465 711 017

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





zescanuj mnie

GSM
0497.41.82.23
(WhatsApp, Viber)

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

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

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

Montaż instalacji gazowych - certyfikat CERGA.

Wszelkie prace hydrauliczne.

☎ 0476 77 00 97
✉ info@multichauffage.be

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



OGRZEWANIE PODŁOGOWE W SYSTEMIE HEAT DECOR

FOLIE GRZEWCZE NA PODCZERWIEŃ

Sprawdzą 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

MEBLE NA WYMIAR

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

Zapraszamy klientów indywidualnych oraz firmy budowlane.



tel. 02 640 29 92
info@arthurconcept.be
www.amenagement-concept.be

AMÉNAGEMENT CONCEPT

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

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



SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE



tel. 0 488 250 712
stolmar12@gmail.com

Mycie okien / Ruitenwasser

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



Sebastian Kosicki
☎ 0489 11 19 71
✉ sebastian.kosicki89@gmail.com
📷 sk_cleaning_

BE 0750.980.433

ans d'expérience. Il faut pouvoir lire les plans, commander les fournitures et gérer le matériel. Le Français est nécessaire. On recherche des gens sérieux (pas d'alcool au travail). Contact : + 32 479 877 862, olivier@miseajour.be

■ Jesteśmy firmą istniejącą w Belgii od kilku dekad, nasze biura są położone w Walonii i Flandrii. Nasz zespół się powiększa i szukamy chętnych i zmotywowanych osób do pracy przy wstawianiu bram wjazdowych i do prac ogólnobudowlanych. Praca jest w okolicach Brukseli oraz na terenie całej Belgii. O więcej szczegółów i zainteresowanych, prosimy o kontakt. T. 0495 657 794 Dariusz

■ Poszukiwany kierownik produkcji prefabrykatów betonowych. Wymagania: doświadczenie na stanowisku kierowniczym w porównywalnym środowisku produkcyjnym, duże umiejętności techniczne i umiejętności rozwiązywania problemów, doskonałe umiejętności komunikacyjne i duch zespołowy, zależy nam na zdobytym doświadczeniu praktycznym, dobra znajomość j. angielskiego lub j. niemieckiego, samochód. T. +48 780 156 330

■ Ready Construct firmą budowlaną, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim. W związku z naszym rozwojem poszukujemy osób na stanowisko: monter balustrad alu, zapraszamy do współpracy firmy podwykonawcze. Twoje zadania: montaż balustrad aluminiowych na podstawie dokumentacji technicznej, praca na wysokości. Oferujemy: 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 zawodzie monter, umiejętności czytania rysunku technicznego, brygady 2-4 osobowe (własny samochód na dojazdy), znajomości języka angielskiego (co najmniej jedna osoba w grupie).
Więcej informacji pod numerem telefonu: +48 730 699 100 – Maciej.

Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com

■ Ready Construct firma budowlana, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim. W związku z naszym rozwojem poszukujemy osób na stanowisko: pracownik fizyczny – brudowanie. Miejsce pracy: Belgia. Twoje zadania: praca przy brudowaniu, przygotowanie terenu pod instalację elektryczną, doświadczenie nie wymagane. Oferujemy: 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 (własny samochód na dojazdy), znajomości języka angielskiego (co najmniej jedna osoba w grupie).
Więcej informacji pod numerem telefonu: +48 730 699 100 – Maciej. Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com

■ Poszukujemy osoby z doświadczeniem w montażu kominków. Miejsce pracy Nazareth. Zlecenie dla osób z drukiem A1. Możliwość rozpoczęcia pracy od zaraz! Terminowe płatności. Kontakt: +32 468 26 44 28, info.belgiaprac@gmail.com
Jesteśmy dostępni na WhatsApp. Możesz śmiało pisać do nas w każdej chwili, a my odpowiemy na Twoje pytania. Nie masz czasu na rozmowę teraz? Po prostu zostaw swoje dane kontaktowe, a my oddzwonimy do Ciebie w dogodnym terminie.

■ Różne

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

■ Wiadomości osobiste

■ Poznam miłą, uczciwą panią do stałej przyjaźni. Nienawidzę kłamstwa, jak to miało miejsce do tej pory. Uroda człowieka nie świadczy o jego charakterze, już się o tym przekonałem. Jestem po 60-tce. Proszę o kontakt. T. 0484 859 823

■ Chciałbym poznać miłą dziewczynę, jeśli zechcesz się spotkać, to napisz do mnie sms: 0465 228 338, ja mam 37 lat, a ty?

■ Poznam panią o zgrabnej sylwetce w wieku plus minus 50 lat, ja jestem w tym wieku, i dobrze się trzymam, mieszkam na zachód od Brukseli. Jeśli chcesz coś zmienić na lepsze w swoim życiu, chcesz żyć spokojniej, i poznać mnie, to napisz sms. Pracuję na zmiany i w czasie pracy, nie mogę korzystać z telefonu. Czekam na konkretną odpowiedź. T. 0470 028 190

**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
PRIORYTETEM!

Specjalista
w zwalczaniu
Pluskiew

**One
Shot**

DEZYNFEKCJA 20 LAT
DOŚWIADCZENIA

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

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

ZWALCZANIE SZKODNIKÓW

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

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

**CARLA
PETELSKI**

Butik
online:

www.carlapetelski.com

Passion & Rénovation

LOCATION et service NACELLE

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

wysokość robocza
16m, 20m, 24m



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

TORO SCAFF

RUSZTOWANIA

SPRZEDAŻ – WYNAJEM
 MONTAŻ – DEMONTAŻ

www.toro-scaff.be

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

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

Avenue Voltaire 181/1
 1030 Bruxelles

toroscaff@hotmail.com

FIRMA FASAD4YOU

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

0487 89 75 51

LIFT SERVICE

Usługi winda: • materiały budowlane • przeprowadzki

0487 32 57 03

BATI-ZYGI S.P.R.L.



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



USŁUGI TRANSPORTOWE

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

WINDA CENY DOSTĘPNE

Kontakt
 0485 93 47 21 Antoni

**JESTES W GAZETCE
 JESTES WIDOCZNY!**

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

LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT

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



CEZAR & PAWEŁ Tel. 0485 978 543

KREW DAREM ŻYCIA

Czy wiesz, że Twoja krew
może uratować aż trzy życia?
Nie musisz być lekarzem by pomóc.
Oddając krew, pomagasz i ratujesz życia!
Odwiedzając nową stronę na facebooku
KREW DAREM ŻYCIA-BELGIA
możesz dowiedzieć się gdzie znajdują się
najbliższe punkty krwiodawstwa.
Odwiedź, dowiedz się i do ataku!

Grupa ACA (DDA/DDD) «Nadzieja»
Wspólnota mężczyzn i kobiet,
którzy wyrosli w otoczeniu,
gdzie miały miejsce
uzależnienia lub dysfunkcji.
Spotkania we wtorki o godz 19-stej
Adres: Petite Rue des Loupes 68 A,
1070 Anderlecht
Tel. 0484 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

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

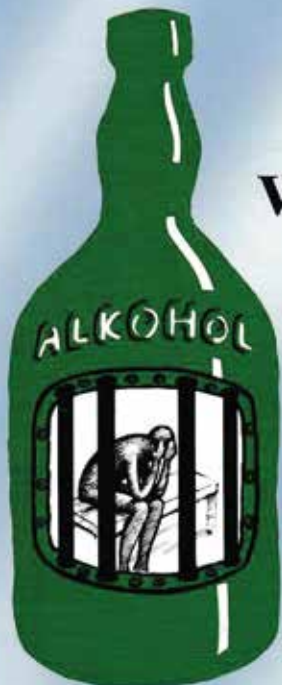
MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW «WOLNI I WYZWOLENI»

w każdy piątek, 19:30 - 21:00
Lange Beeldekenstraat 18
2060 Antwerpia
tel.: +32 489 897 856
e-mail: odważniwolni@gmail.com
Pomożemy Ci w znalezieniu drogi w
życiu bez narkotyków.

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

Grupa ACA (DDA /DDD) – Exodus Wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy wyrosli w otoczeniu, gdzie miały miejsce uzależnienia lub dysfunkcje. Poniedziałek godz. 20.00, Rue Jourdan 80, 1060 Saint Gilles,
E-mail: dda.exodus.bruksela@gmail.com (grupa spotyka się stacjonarnie)

**JESTEŚ W PUŁAPCE?
GEVANGEN?**



**JEST
WYJŚCIE**

ER IS EEN
UITWEG

SKONTAKTUJ SIĘ Z
**ANONIMOWYMI
ALKOHOLIKAMI**

CONTACT MET
ANONIEME
ALCOHOLISTEN

www.aa-hollandia.nl

Punkt Informacyjny-Kontaktowy
Polskojęzycznej Wspólnoty AA
w Holandii, Belgii i Antwerpii

**POLSKOJĘZYCZNA INFOLINIA AA
W BELGII**
+32484/931102



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 Corrège 19

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

Informacje na stronie internetowej:
www.aaintergrupaaardeny.eu

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@polskaszkola.be
www.polskaszkola.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. WISŁAWY SZYMBORSKIEJ

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

POLSKA SZKOŁA EDUGANDAWA

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

ZWIREK

telefony Polska
692 451 106
085 656 06 93

telefony Belgia
base. 0488 57 83 76

TV
DVD



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



Przewozy krajowe i międzynarodowe

BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA

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

www.jumper-bus.pl

z Polski
sobota, niedziela, środa

+48 602-864-771
+48 85 747-00-01

z Belgii z Holandii z Niemiec
poniedziałek, wtorek, piątek, niedziela

Krzysztof Skowroński

Bruksela/Antwerpia-Białystok/Brańsk
Przewóz materiałów budowlanych

Mercedes Sprinter
KLIMATYZACJA • TV • DVD

PRZEWÓZ OSÓB
BELGIA - POLSKA

Białe Podlasie i Ciochanowice



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

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

Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK

Wojtek i Łukasz Borowik



MERCEDES SPRINTER
VIDEO + KLIMATYZACJA

Do Państwa usług od 1993 roku

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

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



Wyjazdy okolicznościowe. Bus 9 116 miejsc
FAKTURY VAT

TRANSPORT AUT NA LAWECIE

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 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

Marcin Białystok - Podlasie

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

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

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



Przewóz osób DVD, KLIMATYZACJA Polska - Bruksela

Adam Popławski

wyjazdy z Polski
WTOREK, ŚRODA
kom. 604 261 640
tel. 85 716 93 85

wyjazdy z Brukseli
CZWARTEK, PIĄTEK
tel. 0495 88 25 31



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

Leszek Łapy

LECHU-TRANS

Belgia - Holandia - Niemcy

PL +48 514 380 058

BE +32 493 753 969



Wyjazd z Polski
Środa-Czwartek

Wyjazd z Belgii
Piątek-Sobota

Oferujemy:

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

POLSKA - BELGIA



Marek Sadowski

wyjazdy z Polski

WTOREK, ŚRODA

tel. 608 264 049

wyjazdy z Belgii

**CZWARTEK godz.19.00,
PIĄTEK, SOBOTA**

tel. 0484 122 163

DVD
klimatyzacja

Odbiór z domu - podwóz pod wskazany adres

Jarosław Pochodin

Międzynarodowy Przewóz Osób



Wyjazdy z Białegostoku: piątek, sobota

+48 603 199 420

Wyjazdy z Brukseli: sobota, niedziela

+32 495 478 987

TRANSPORT AUT NA LAWECIE Jarosław Pochodin

MIREK WOROBIEJ

PRZEWÓZ OSÓB

Polska Belgia

T. 604 644 653 Polska

T. 0484 866 526 Belgia

wyjazdy z Polski:
środa

wyjazdy z Belgii:
piątek



Elk i Warmia/Mazury →

Postój: Hotel des Monnaies, sobota 18.00-19.00

Zbigniew Stańczuk

Wyjazdy z Polski

piątek rano

Tel/fax: (087) 620 14 83

Kom: 0 603 190 615

Wyjazdy z Belgii

sobota 19.00

Niemcy: 0049 178 364 1241

Belgia: 0 478 985 415 gsm

Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy

Mercedes SPRINTER



DVD
Klimatyzacja

Autoholowanie

Krzysztof DĄBROWSKI

Wyjazd z Polski

SOBOTA, PIĄTEK

Tel: (085) 73 75 716

Kom: 0600 / 708 873

Wyjazd z Belgii

NIEDZIELA,

PONIEDZIAŁEK

0496 / 41 45 22

0494 / 16 57 42

kom : 047 47 93 996

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.

WYJAZDY Z POLSKI

środa, piątek

sobota, niedziela

tel. 508 530 452

888 743 616

WYJAZDY Z BELGII

czwartek, piątek, niedziela

poniedziałek, wtorek, środa

tel. 0489 764 566

Białystok
Bielsk Podlaski
Brańsk

Przewóz osób **MARIUSZ**

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja

DVD

w standardzie

BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY

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

WYJAZD Z POLSKI - PIĄTEK ok. 18.00 WYJAZD Z BELGII - SOBOTA 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)

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

Faktura VAT
DVD
KLIMA



ELVIS
Kołodziej 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

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

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

Mariusz Boratyński

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

PRZEWOZY PASAŻERSKIE **Siemiatycze - Białystok**

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

+48 519 820 450 +32 498 061 599

EKSPRES Bus
Sokołów Podl. Bus



WYJAZDY W OKRESIE
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA:

Wyjazdy z Brukseli:

14.12 czwartek 17.00 • 15.12 piątek 17.00
16.12 sobota 17.00 • 17.12 niedziela 12.00
20.12 środa 17.00 • 21.12 czwartek 17.00
22.12 piątek 17.00 • 23.12 sobota 14.00
29.12 piątek

Wyjazdy z Polski:

28.12 czwartek • 02.01 wtorek
05.01 piątek • 06.01 sobota

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

Dodatkowe informacje
www.ekspresbus.com.pl
Sławomir Horowicz

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

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

REDY
Grzegorz Malinowski



Wyjazdy z Brukseli w niedziele
tel. 0494 130 732

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

Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski

www.redy.pl
gudi7@wp.pl

GAZETKA

TWOJA REKLAMA TUTAJ?

Skontaktuj się z nami:

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

info@gazetka.be
gagorowskaedyta@gmail.com

TANI KOMFORT
Przewóz osób i paczek



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**

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

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



2 DUŻE PARKINGI
KRYTY I NA ZEWNĄTRZ



SZYBKA OBSŁUGA
I ZAŁADUNEK POD DACHEM



PROFESJONALNY SERWIS
I PORADY EKSPERTÓW

www.watteau.be



BOIS WATTEAU ANDERLECHT

Rue Verheyden 18 – 28
1070 Anderlecht

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

e-mail: info@watteau.be

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

BOIS WATTEAU / SERVITECH

Chaussée de Mons 570
1070 Anderlecht

Tel. 02/521 24 22
e-mail: info@servitech.be

www.servitech.be

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

BOIS WATTEAU MOLENBEEK

Rue Delaunoy 114
1080 Molenbeek

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

e-mail: info@watteau.be

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



MATERIAŁY BUDOWLANE



ZAPRASZAMY
DO NOWEGO
SKLEPU
WATTEAU NORDIC!

13 Chaussée de Vilvorde
1020 Laeken



- ↘ powierzchnia
8150 m²
- ↘ szeroki wybór
produktów:
drewno, beton,
narzędzia, maszyny,
ubrania, farby,
izolacje
- ↘ strzeżony parking
- ↘ serwis dostawczy



BOIS WATTEAU NORDIC

13 Chaussée de Vilvorde
1020 Laeken

(na północy Brukseli,
blisko Galerii Docks, Ring i A12)

Tel. 02/216 81 03

poniedziałek – piątek: 6:00 – 17:00

sobota: 7:00 – 13:00

niedziela: zamknięte

Watteau
SINCE 1903
NORDIC



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



Już teraz bony
żywnościowe
o wartości 8 €

Szukasz pracy w
dienstencheques?
Oferujemy atrakcyjne stawki!*

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

*dla osób posiadających własnych klientów

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

Chaussée de Waterloo 117, 1060 Saint-Gilles
Avenue Rogier 411, 1030 Schaerbeek
Steenweg naar Halle 12, 1652 Alsemberg
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen
0489 95 44 33 Bruksela
0485 46 06 06 Bruksela
0484 65 00 55 Antwerpia



Dziękamy
na rynku
belgijskim
od 1992 r.

DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

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

Autoryzowany instalator I.S.I.B.



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

Okna: ALU, PVC, drewno

- systemy przeciwsłoneczne
- rolety, żaluzje, moskitiery

Krótkie terminy dotrzymane

Montaż wykonany przez właściciela firmy

Kontakt w jęz. polskim / Contact en français

☎ 0477 20 30 50

✉ irek@skynet.be

☎ 02 428 56 05

✉ info@europortes.be

www.europortes.be

