

NR 227 GRUDZIEŃ 2023 – STYCZEŃ 2024
GRATIS info@gazetka.be

GAZETKA

Wesołych
Świąt!





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

NAJLEPSZE CENY DLA PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI!

LICZNE PROMOCJE CO TYDZIEŃ



USŁUGA DŹWIGU O WYS. 16 M
Z NASZEJ CIĘŻARÓWKI

SKLEP OTWARTY

pon. - piąt. : 07.00 - 17.00

sob. : 08.00 - 13.00

KONTAKT

Tel. : 02 205 03 03

E-mail : info@bricomatkelly.be

ADRES

Chaussée de Louvain 700

1030 Schaerbeek

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY
BULLETIN MENSUEL GRATUIT

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

 : www.gazetka.be

 : info@gazetka.be

REDAKCJA / LA RÉDACTION:

Isabelle Fijałkowski

Tel: 0476 92 08 19

Beata Pokorska

info@gazetka.be

WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

H. 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

*Magia świąt Bożego Narodzenia
to wiara w Świętego Mikołaja,
to refleksyjna rozmowa w domowym zaciszu.
To ściany pachnące zupą grzybową, pierogami,
makówkami, bigosem i domowym ciastem.
To śnieg, który skrzypi pod przemoczonymi butami.*

*Życzymy Wam, abyście każdego dnia Nowego Roku
spotykali na swojej drodze promiennych Mikołajów
z workami wypełnionymi tym, co najważniejsze,
gotowych do szczodrych gestów
znajdujących krzepiące słowa.*

*W czasie tych szczególnych świąt postaramy się
być bliżej siebie, posłuchać uważniej,
czasem wybaczyć bliskim osobom.
Niech wszystkim nam spełnią się życzenia
składane przy opłatku.*

*Życzymy Wam prawdziwie radosnych
świąt Bożego Narodzenia,
a w Nowym Roku
optymizmu i uśmiechu!*

„Gazeta Prawna” zapytała Polaków w sondażu United Surveys dla DGP i RMF FM o to, co dalej powinno się stać z prawem aborcyjnym. Najwięcej osób (35%) wskazało na wprowadzenie legalnej aborcji do 12. tygodnia ciąży bez względu na przesłanki. Reszta ankietowanych opowiada się za nieidącą tak daleko liberalizacją prawa aborcyjnego lub nie chce jego liberalizacji. Łącznie za rozwiązaniami, które łagodzą obecny stan prawny w tej kwestii, jest 65% badanych, a blisko jedna piąta uważa, że prawo nie powinno być zmieniane lub wręcz powinno zostać zaostrzone. 12,5% badanych wskazuje na referendum jako pożądaną ścieżkę rozstrzygnięcia.

•••

Belgia spadła o jedno miejsce w światowym rankingu obcokrajowców najlepiej mówiących po angielsku, ale nadal utrzymuje swoją silną pozycję, zajmując 7. miejsce na 113 – zgodnie z English Proficiency Index 2023. Belgia otrzymała 608 pkt i pozostaje w pierwszej dziesiątce, zdominowanej przez osiem krajów europejskich. Pierwsze miejsce zajęła Holandia (647 pkt), podobnie jak w 2022 r. W pierwszej trójce znajdują się Singapur (631) i Austria (616), a za nimi plasują się Dania (615), Norwegia (614) i Szwecja (609). W całej Flandrii znajomość języka angielskiego uznawana jest za „bardzo dobrą”, w Brukseli (574) za „dobrą”, z kolei w Walonii jest ona „przeciętna”. Z językiem angielskim najlepiej radzą sobie osoby w wieku 26–30 lat, a następnie osoby w wieku 31–40 lat.

•••

Według Federalnej Służby Finansów Publicznych belgijscy celnicy przechwycili w tym roku ponad 307 mln nielegalnych

papierosów. Łączna liczba konfiskat w 2023 r. wyniosła 307 966 009 papierosów, 79,5 ton tytoniu do palenia, 26,1 tony tytoniu do fajek wodnych i 41,7 ton surowca tytoniowego. Zlikwidowano dotychczas 6 nielegalnych zakładów produkujących papierosy, a także 11 magazynów i dwa miejsca do krojenia papierosów. Koszt nieopłaconych opłat celnych sięga 153 mln euro.

•••

W Belgii ceny czekolady rosły w ciągu 2023 r. szybciej niż średnia stopa inflacji żywności, co skłoniło wielu mieszkańców do ograniczenia spożycia tego popularnego w tym kraju słodycza.

Według niedawnego badania przeprowadzonego przez organizację praw konsumentów Test Achats, belgijski dziennik „Le Soir” oraz RTL i Sudinfo ceny czekolady w październiku tego roku były o 11,5% wyższe niż w tym samym miesiącu w 2022 r.

Taki wzrost znacznie przekracza obecną, roczną stopę inflacji żywności w Belgii wynoszącą 8,98%. Gwałtowny wzrost cen czekolady spowodował spadek popytu. Wzrost cen tłumaczony jest słabymi plonami rolnymi, co spowodowane jest zmianami klimatycznymi – w efekcie o 50% wzrosły światowe ceny kakao.

•••

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podała, że samotność ma niezwykle szkodliwy wpływ na zdrowie. „Osoby mające mniej interakcji społecznych są bardziej narażone na udary, stany lękowe, demencję, depresję i samobójstwa” – stwierdził szef WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus. Ryzyko przedwczesnej śmierci z powodu

samotności jest równe lub nawet większe niż ryzyko śmierci związane z paleniem, otyłością czy zanieczyszczeniem powietrza. W różnych krajach osoby w każdym wieku cierpią z powodu braku kontaktu z przyjaciółmi i rodziną. Badania wskazują, że izolacja społeczna dotyka na całym świecie 5–15% nastolatków oraz 1/4 populacji osób starszych (a liczby te są prawdopodobnie niedoszacowane).

•••

Na czele instytucji, do których Polacy mają największe zaufanie, są NATO, polska armia i Unia Europejska – wynika z sondażu IBRIŚ dla Onetu.

Największym zaufaniem cieszy się NATO – zaufanie do niego deklaruje 74,7% badanych (spadek o 7,2 pkt proc.). Na drugim miejscu znalazło się wojsko – ufa mu 69,7% ankietowanych (spadek o 9,1 pkt proc.). Podium zamyka Unia Europejska, której ufa 53% ankietowanych (o 9,1 pkt proc. mniej niż w poprzednim badaniu). Nieufność wobec UE zadeklarowało 31% osób.

•••

Według ONZ liczba kobiet i dziewcząt zamordowanych na całym świecie osiągnęła w 2022 r. najwyższy poziom od 20 lat.

Około 89 000 kobiet i dziewcząt zostało z premedytacją zabitych w ubiegłym roku, ogłosiła UN Women, jednostka ONZ zajmująca się równością płci i wzmocnieniem pozycji kobiet.

Ponad połowa z tych morderstw, około 55%, została popełniona przez członków rodziny lub partnerów. Większość zabójstw kobiet i dziewcząt (20 000 przypadków) miała miejsce w Afryce, a następnie w Azji.

REKLAMA

SYSTEMY SATELITARNE



40 polskich programów bez abonamentu i opłat

Doładowania telewizji na kartę



Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków

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

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

Belgia – płatności gotówką

Belgijski rząd jest na dobrej drodze do przyjęcia przepisów, które skutecznie zmuszą belgijskie przedsiębiorstwa do akceptowania płatności gotówkowych.

Ustawę, która jest obecnie omawiana przez ministrów, zaproponował ponad rok temu minister gospodarki Pierre-Yves Dermagne. Według tej ustawy będzie można nakładać surowe kary finansowe na przedsiębiorstwa publiczne i prywatne, które konsekwentnie odmawiają przyjmowania gotówki.

Zwiększenie akceptacji gotówki oznacza zauważalną zmianę polityki rządu federalnego, który w ciągu ostatnich kilku lat w dużej mierze dążył do cyfryzacji płatności. Od lipca 2022 r. prawo federalne nakłada na firmy obowiązek oferowania klientom co najmniej jednej elektronicznej formy płatności.

Rzecznik ministra Dermagne powiedział, że rząd dąży do rozszerzenia płatności elektronicznych, ponieważ jest to jeden ze sposobów m.in. walki z oszustwami podatkowymi i społecznymi. Jednak z drugiej strony rząd nie chce narzucać jednej metody płatności kosztem innej, co jest szczególnie ważne w przypadku niektórych grup, zwłaszcza osób starszych. Promowanie akceptowania gotówki pomoże również zagwarantować jej dostępność.

Rzecznik zauważył, że wyjątki od nowej zasady będą dozwolone jedynie „tymczasowo”, w tym przypadku dotyczyć będą belgijskiego przedsiębiorstwa transportu publicznego STIB i przedsiębiorstwa kolejowego SNCB – które w ostatnich latach zakazały zakupu biletów u kierowców czy konduktorów za gotówkę. Dla tych firm zostanie wprowadzone specjalne rozwiązanie, które częściowo doprowadzi do pozbycia się płatności gotówkowych. Celem jest ochrona pracowników.

Obowiązkowe testy narkotykowe dla sprawców wypadków

Belgijski rząd poinformował, że każdy, kto spowoduje wypadek drogowy, będzie musiał przejść test na obecność narkotyków w organizmie. Do tej pory obowiązkowe było jedynie badanie alkomatem. Test na narkotyki przeprowadzano jedynie wtedy, gdy w wypadku byli ranni. Bel-

gijska policja dostała nowe wytyczne, by na miejscu wypadku zwracać uwagę na szereg elementów mogących wskazywać na zażywanie narkotyków: rozszerzone źrenice, pobudzenie, dziwny zapach wydobywający się z samochodu.

W przypadku wystąpienia takich przesłanek ma zostać wykonane badanie na obecność narkotyków z wymazu z jamy ustnej. Jeżeli wynik będzie pozytywny, policja może od razu nałożyć na sprawcę zakaz prowadzenia pojazdów. Następnie pobierana będzie większa próbka do dokładnego badania laboratoryjnego. Jest to konieczne do nałożenia jakiegokolwiek kary. W wyjątkowych przypadkach policja może wezwać lekarza w celu pobrania krwi.

Wybory parlamentarne w Holandii

Głosowanie powszechne wygrała prawicowa, populistyczna i antyislamska Partia Wolności (PVV) Geerta Wildersa. Ugrupowanie to zdobyło 37 ze 150 mandatów w całej izbie niższej (Tweede Kamer), dzięki czemu podwoiło swój dorobek z poprzednich wyborów (czyli 17).

Na 2. miejscu, z 25 mandatami, znalazła się lista zjednoczonej lewicy Partii Pracy (PvdA) i Zielonych (GroenLinks) pod przywództwem byłego wiceszefa Komisji Europejskiej Fransa Timmermansa. W poprzednich wyborach startujące osobno PvdA i GroenLinks zdobyły 9 i 8 mandatów. Na 3. miejscu uplasowała się liberalna partia VVD Marka Ruttego, która zdobyła 24 mandaty.

4. pozycja, z 20 mandatami, przypadła nowo powstałej partii Nowa Umowa Społeczna (NSC), której liderem jest Pieter Omtzigt, najpopularniejszy polityk kraju. Pierwszą piątkę zamyka socjalliberalne ugrupowanie D66, które może liczyć na 10 miejsc w Tweede Kamer. Farmerska BBB, która zwyciężyła w marcowych wyborach do rad wojewódzkich, zdobyła 7 mandatów. Liderka partii Carolin van der Plas powiedziała, że będzie rozmawiała z Wildersem o współtworzeniu nowego rządu. Frekwencja wyborcza wyniosła 77,7 proc.

Do przedterminowych wyborów doszło ze względu na fakt, że w lipcu br. gabinet Ruttego podał się do dymisji z powodu różnicy zdań w koalicji w sprawie przyjmowania uchodźców.

Polska – w skrócie

- 10 listopada została podpisana w Senacie umowa koalicyjna KO, Polski 2050, PSL i Lewicy. Podpisali ją liderzy ugrupowań opozycyjnych, które chcą stworzyć przyszły rząd.
- Nowym marszałkiem Sejmu został Szymon Hołownia. Zgodnie z ustaleniami umowy koalicyjnej lider Polski 2050 ma sprawować to stanowisko przez połowę kadencji. Na marszałka Senatu wybrano Małgorzatę Kidawę-Błońską
- Nowy Sejm wybrał na wicemarszałków Izby: Monikę Wielichowską (KO), Dorotę Niedzielę (KO), Włodzimierza Czarzastego (Nowa Lewica), Piotra Zgorzelskiego (Trzecia Droga) oraz Krzysztofa Bosaka (Konfederacja).
- Prezydent Andrzej Duda powierzył 13 listopada misję tworzenia nowego rządu premierowi Mateuszowi Morawieckiemu. W ciągu 14 dni od powołania szef rządu przedstawi Sejmowi program działania wraz z wnioskiem o udzielenie wotum zaufania. Wotum zaufania Sejm uchwała bezwzględną większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Bliski Wschód – zawiesznie broni

23 listopada br. rozpoczął się pierwszy czterodniowy rozejm w wojnie między Izraelem i Hamasem. W tym czasie nastąpiła wymiana więźniów i zakładników.

Zgodnie z negocjacjami pod auspicjami Kataru palestyńscy terroryści mieli wydać grupę 50 izraelskich zakładników porwanych 7 października.

Za każdego zakładnika izraelskiego uwolnionych zostało trzech Palestyńczyków, którzy zostali wcześniej skazani i osadzeni w zakładach karnych w Izraelu pod zarzutami terroryzmu.

Izrael uwolnił 150 więźniów palestyńskich, kobiet i nieletnich.

Minister obrony Izraela Joaw Galant poinformował, że podczas krótkiej paury żołnierze mieli się zorganizować, przygotować i uzupełnić zapasy, a następnie być w gotowości do dalszych walk. Władze Egiptu wskazały, że każdego dnia dostarczą do Gazy 130 tys. litrów oleju napędowego i cztery cysterny gazu oraz 200 ciężarówek z pomocą humanitarną.

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.: 9.00–17.00
sobota: 9.00–13.00

BIURO LEUVEN

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

Orchidea titres-services



Cała ekipa Orchidei życzy
radosnych i spokojnych
Świąt
Bożego Narodzenia
i szczęśliwego
Nowego Roku 2024!

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

f www.facebook.com/orchidea.ts

Manager: Isabelle Fijalkowski, tel. 0476 920 819

JAK RADZIĆ SOBIE W OBLICZU TRUDNYCH WYDARZEŃ NA ŚWIECIE?

Trzecia dekada XXI w. obfituje w wydarzenia, które wywołują trudne emocje i negatywnie wpływają na naszą jakość życia. Bombardowani sensacjami, często o katastroficznym wydźwięku, popadamy w depresyjne nastroje, podporządkowując im swoją codzienność. Warto jednak na chwilę się zatrzymać i poszukać sposobu, by ograniczyć zarówno tsunami informacyjne, jak i dołujące uczucia, które mu towarzyszą.

ŚWIAT PEŁEN ZŁYCH WIEŚCI

Dwa główne czynniki, które zdestabilizowały nasze poczucie bezpieczeństwa, to pandemia koronawirusa oraz wojna w Europie. Pociągnęły one za sobą szereg wydarzeń, które mają wpływ na naszą codzienność: kryzys ekonomiczny i postępująca inflacja, zachwianie gospodarki żywnościowej, rosnące ryzyko cyberprzestępczości oraz zanikające poczucie bezpieczeństwa zarówno we własnym kraju, jak i globalnego. Do tego dochodzą liczne porażki w sektorze ekologicznym – nieudolne minimalizowanie globalnego ocieplenia, kryzys zasobów naturalnych, niepowodzenie w adaptacji do zmian klimatu, klęski żywiołowe i katastrofy naturalne, postępująca utrata bioróżnorodności i degradacja ekosystemów. I niekontrolowana migracja, która w tej dekadzie prawdopodobnie nabierze rozpędu i będzie miała podłoże we wszystkich wspomnianych powyżej zagrożeniach: ekonomicznych, ekologicznych i politycznych. Nie pozostaje nic innego, jak tylko się... załamać?

OD IRYTACJI PO PANIKĘ

Emocji, które zostają wywołane już przez samą lekturę powyższego akapitu, na pewno nie można zaliczyć do pozytywnych. Lęk, strach, smutek, niepokój, żal, rozdrażnienie, złość, rozczarowanie, poczucie winy, bezradność, gniew, irytacja, oburzenie, frustracja, stres, przerażenie... – to tylko niektóre ze stanów, w jakie popadamy, myśląc o czyhających na nas zagrożeniach. Żadne z tych uczuć na dłuższą metę nie jest budujące, choć niektóre mogą motywować do działania. Jednak dłuższa ekspozycja na

ich działanie wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i może prowadzić do jednej z najpowszechniejszych chorób – depresji.

Emocje te manifestują się różnorodnie. Na płaszczyźnie psychicznej można zaobserwować spadek nastroju lub jego nagłe wahania, zaburzenia snu, problemy z koncentracją, ataki paniki lub wybuchy złości, płaczu czy agresji. Na płaszczyźnie fizycznej również są odczuwalne – przyspieszone tętno, ucisk w żołądku, napięcie mięśni, bezsenność, a nawet bóle somatyczne to niektóre z sygnałów ciała, które informują o tym, że dzieje się z nami coś niedobrego. Najważniejsze, by nie ignorować tych objawów – zawsze warto świadomie stanąć ze swoimi strachami twarzą w twarz, żeby zminimalizować ich negatywny i wydłużający się wpływ na nasze życie. Jak można się odciąć od zapętlaającej się maszyny trudnych emocji?

SELEKCJA INFORMACJI

Przede wszystkim warto ograniczyć dopływ negatywnych informacji. Dystans nie oznacza jednak całkowitej ignorancji, ale selekcję komunikatów, ich częstotliwość i jakość. Obecnie niestety każda sensacja jest synonimem zysku, a dawnego, rzetelnego dziennikarstwa już się nie praktykuje. Liczy się klikalność, a tę generują agresywne nagłówki, często o wydźwięku katastrofalnym. Warto więc wybierać takie media, które w naszym osobistym odczuciu są najbardziej wiarygodne nie tylko pod kątem informacyjnym, ale i w formie przekazu. Takie, które nie dołują, ale informują i pozytywnie motywują do zaangażowania.

CZAS NA DOBRO

Warto również zaangażować się w którąś w inicjatyw mających na celu ograniczenie danego zagrożenia (np. tego najbardziej nas przerażającego), przy jednoczesnej świadomości, że jest to działalność dodatkowa, która nie będzie generować zbytniego obciążenia psychicznego. To pomaga wzmocnić nasze poczucie sprawczości, co ogranicza stany lękowe i sprawia, że czujemy się potrzebni.

Dobrze jest także zaprosić do naszej codzienności pozytywne emocje – troskę, życzliwość, współczucie. Poprawiają one samopoczucie, ale też wzmacniają naszą samoocenę i poczucie sprawczości. Angażowanie się w „małe” sprawy pozwoli nam odciąć się od poczucia bezradności i niemocy. Czasem pomaga włączanie się w akcje charytatywne, aktywność w inicjatywach społecznych – sąsiedzkich, dzielnicowych, środowiskowych, niekoniecznie globalnych czy zamierzonych na szeroką skalę. Ważne, że takie działania wyzwalają dobrą energię, która pomaga znieść gorsze dni.

ZWOLNIJ!

Istotne jest także tempo życia – jeśli dzieje się w nim zbyt dużo, warto przyhamować i zastanowić się, jak ograniczyć wieczny pośpiech, który zwykle wpływa negatywnie na nastrój. W pracy nad własnymi uczuciami może pomóc popularna ostatnio praktyka uważności, skierowana zarówno wewnątrz siebie, jak i wokół. Wspierają ją kontakty społeczne, zazwyczaj z najbliższymi, ale często także w różnych środowiskach społecznych. Pomocne jest też werbalizowanie własnych myśli – jako zapisków na papierze lub komputerze albo w formie nagrań. To pozwala określić, z jaką emocją mamy do czynienia, i wskazuje, w jaki sposób najlepiej ją rozładować lub przekuć w sprawczy czyn.

CHWIŁA ODDECHU

Niezbędne jest również dbanie o swoje dobre samopoczucie, a to gwarantują nam kontakty z innymi osobami – najlepiej z tymi, w których towarzystwie czujemy się swobodnie i dobrze. Ważny jest także odpoczynek, aktywność fizyczna i czas spędzony na łonie natury. Wielu osobom pomagają techniki relaksacyjne lub medytacje, a czasem nawet zwykłe wyciszenie oddechem. Wybierajmy te formy, które wpływają na nas najlepiej. Nieważne, czy uspokaja nas muzyka, spacer, kąpiel czy rozmowa. Ważne, aby osiągnąć zamierzony efekt.

Ewelina Wolna-Olczak

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)



Emocje ze wstążką

Bawiąc się w Świętego Mikołaja, w amoku przemierzasz sklepowe alejki i łapczywie przeglądasz strony internetowe w poszukiwaniu idealnego prezentu dla najbliższych. Czy twój wybór przypadnie im do gustu? Czy trafisz w oczekiwania osoby obdarowanej? Tymczasem w święta nie chodzi o gustowny upominek, ale o miłość, szczerą i bliskość. Zanim wpadniesz w komercyjną pułapkę, zastanów się, czy nie lepiej zadbać o dobrą atmosferę i nieskazitelne relacje z rodziną. Przepróż, wybac, podziękuj...



PRZEPROŚ...

Aby przeprosić, trzeba najpierw przyznać się do błędu. Nie lada to sztuka, zwłaszcza że w ludzkiej naturze leży obwinianie innych, a nie szukanie grzechu w sobie. Brak samokrytycyzmu powoduje na dłuższą metę rozluźnienie relacji międzyludzkich i może przerodzić się w osamotnienie. Zanim będzie za późno, przyjmij do wiadomości, że nikt nie jest nieomylny i idealny. Każdy ma prawo do gafy, pomyłki, niezręczności i błędnej interpretacji zdarzeń. Podobnie jak każdy ma prawo do przeprosin, gdy racja jest po jego stronie.

Aby przeprosiny miały sens, musisz być do nich przekonany. To gest, który wychodzi od ciebie, a nie sugestia żony czy znajomego. Chęć porozumienia musi być przemyślana i świadomą decyzją. Najlepiej od razu, tuż po konflikcie. Jeśli od feralnego wydarzenia minął dłuższy czas, wykorzystaj życzenia świąteczne, by zakopać topór wojenny. Pokaż swoje honorowe oblicze – nie wyręczaj się posłańcami, bo to nie filozofia wpakować w zamieszaną osobę trzecie. Do bliźniego, którego chcesz ułagodzić, zgłoś się osobiście (poprzez wiadomość tekstową czy e-mail możesz jedynie poprosić o zgodę na spotkanie). Nie wymyślaj niedorzecznych usprawiedliwień, pochyl głowę i zdobądź się na szczerze słowa. Nie kombinuj z wytartymi frazesami, nie bagatelizuj przykrego epizodu i nie używaj ironii, aby zakryć zażenowanie. Przyznaj się do winy bez owijania w bawełnę, biorąc na klatę całą odpowiedzialność. Okaż skruchę. Taka postawa nie sprowadza cię do roli desperata, ale jest dowodem dojrzałości emocjonalnej. Gdy spotkasz się z chłodnym przyjęciem, nie trać fasonu! Daj bliższemu czas na akceptację i uwolnienie

swoich emocji. Przyjęcie przeprosin jest równie trudne, co samo przeproszenie.

WYBACZ...

Będąc w roli osoby zranionej, wcale nie masz lepiej. Życie to sinusoida – po dobrej passie często przychodzi trauma, by dalej ustąpić miejsca fortunie. Sytuacja, od której zaczął się problem, może skierować cię na tory absurdałnej samokrytyki. Spójrz na siebie łagodnie, przez pryzmat wszystkich trudności, jakie już pokonałeś. Zdrada, pomówienia, fałszywe oskarżenia to czyny, które mogą postawić twój świat na głowie. Jednak nie barykaduj się z gniewem w środku i nie wymyślaj scenariuszy brutalnej zemsty. Nie chowaj latami żalów, bo staniesz się ich niewolnikiem. Jeśli żywisz do kogoś urazę, nie zaznasz spokoju. Możesz czekać na przeprosiny, ale nie masz pewności, czy twój „oprawca” zdobędzie się na taki gest. Dlatego zacznij działania na własną rękę. Spisz na kartce swoje żale, bóle, pretensje i uczucia. Przy okazji możesz płakać, rozdrapywać rany, krzyczeć... Nie żałuj sobie! Przebaczenie nie jest jednoznaczne z zapomnieniem. To proces, który ma być lekarstwem na piekącą ranę, by koszmarne wspomnienia już nie przynosiły bólu. Spisywanie emocji to najlepsza terapia, aby uzmysłwić sobie wielkość cierpienia, a także zrozumieć swoje oczekiwania po przeżytym dramacie. Z kartką w ręku masz przyzwolenie na całkowite *katharsis*.

Uwolniony od urazy, poproś o spotkanie z dręczycielem i zwyczajnie powiedz, że przebaczyłeś (uwaga: przebaczenie to akt jednostronny, nie zawsze prowadzący do pojednania). To świadectwo wielkiej od-

wagi. Uwalniasz nie tylko osobę, która ewidentnie zawiniła, ale i samego siebie. Tylko wtedy możesz rozmyślnie i autentycznie podzielić się opłatkiem z każdym przy wigilijnym stole, a w nowy rok wkroczyć z oczyszczoną głową i sercem.

PODZIĘKUJ...

Umiejętność dziękowania to talent deficytowy. W czasach, gdy mamy wszystko na wyciągnięcie ręki i za każdy przedmiot czy usługę możemy śmiało płacić gotówką, kartą lub na raty, mało co nas zachwyca, porywa i wzrusza. A to fortel dwudziestego pierwszego wieku. Bo tak naprawdę człowiek zależny jest nie od zasobności portfela, ale od ludzi i dobrych relacji z nimi. Przy okazji wspólnej wieszki pomyśl, czy w ostatnich miesiącach na pewno podziękowałeś rodzicom, dzieciom, pracownikom, znajomym, sąsiadom. Jeśli masz wyrzuty sumienia, że przegapiłeś moment, nie załamuj rąk! Przy okazji świątecznych życzeń podziękuj mamie za opiekę nad kotem, gdy wyjeżdżasz z rodziną; koleżdze z pracy za zastępstwo, gdy byłeś chory; koleżance ze szkoły za pożyczenie notatek do egzaminów; sąsiadowi za dobrowolne odśnieżanie chodnika. Szanuj innych i nie szczędź pochwał. Twoje szczęście ma wpływ na szczęście innych.

A jak już przeprosisz, wybaczysz, podziękujesz, to masz prezent pod choinkę z głowy! Przy zdobyciu się na tak wspaniałe gesty wystarczy jedna (ręcznie ozdobiona) bombka, świeczka o zapachu świątecznego piernika lub pudełko smakowitych pralinek. Bo spokój ducha twój i bliskich to najpiękniejszy prezent. Chociaż trudno go obwiązać wstążką.

Sylwia Znyk



Ciszkowski

*Życzymy wszystkim
zdrowych, radosnych i rodzinnych
świąt Bożego Narodzenia,
a w Nowym Roku szczęścia i pomyslności!*

*Dziękujemy naszym klientom,
że są z nami!*

www.polsmaak.eu

 Polsmaak Brussels

1090 JETTE
Rue Leopold, 442
tel. 02 426 54 42
wt.-sob. 9.00-19.00
nd. 9.00-15.00

1070 ANDERLECHT
Place du Droit, 5
tel. 02 521 77 69
wt.-sob. 7.00-19.00
nd. 8.00-15.00

1210 SAINT JOSSE
Rue Bonneels, 25
tel. 02 280 64 14
wt.-sob. 9.00-19.00
nd. 9.00-16.00

1190 FOREST
Rue Jean Baptiste Vanpé, 5
tel. 02 377 59 27
wt.-sob. 10.00-19.00
nd. 9.00-16.00

1050 IXELLES
Chée d'Ixelles, 311
tel. 02 644 03 70
wt.-sob. 9.00-19.00
nd. 9.00-16.00

Catering wigilijny  **Zamów do 7 grudnia**  **Odbierz 23 grudnia**



ŚWIĘTUJMY W BOŻE NARODZENIE

O wyjątkowości świąt Bożego Narodzenia nie trzeba nikogo przekonywać. Prawie każdy ma niesamowite wspomnienia z dzieciństwa, których nie da się skopiować, zastąpić, zapomnieć. Dla jednych będzie to mieszanina smaków i zapachów, choinki, potraw i sianka, dla drugich ciepła paleta barw, kolorowych lampek i świec, a dla jeszcze innych zmarznęte ręce po pasterce, czarne niebo z tą jedną, jedyną gwiazdką lub delikatne kołysanie w rytm „Cichej nocy”. Te wspomnienia sprawiają, że większość z nas chętnie obchodzi Boże Narodzenie zgodnie z tradycją. Jeśli mamy w rodzinie dzieci, staje się to szczególnie ważne – dzięki tradycji możemy pomóc dziecku budować jedne z najpiękniejszych dziecięcych wspomnień.

W tę magiczną noc

Nie jest dla nikogo zaskoczeniem, że najważniejsza podczas świąt jest Wigilia. Pierwszy i drugi dzień Bożego Narodzenia, pomimo że tętnią nadal świąteczną atmosferą, są dopełnieniem Wigilii – i wcale nie chodzi tu o wymiar religijny. To w ten dzień, a w zasadzie wieczór, wszystkie pielęgnowane przez naszych przodków tradycje ożywają i obok rodzącego się Dzieciątka stają się naszym wspólnym szczęściem. W ten wieczór świętujemy przede wszystkim rodzinie – wspólna kolacja jest pretekstem do wskrzeszania wspomnień i tworzenia ich w nowym, rosnącym pokoleniu. W ten wieczór rodzą się w nas na nowo tęsknoty za tymi, którzy odeszli, za dzieciństwem, za beztróską i radością.

A magię Wigilii wypełniają wieczne żywe obyczaje – kolorowa choinka obwieszona lampkami, jabłkami i piernikami, pod którą leniwie drzemią prezenty; karp i pieczołowicie wylupywane pozostałe na talerzach ości; wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek; sianko i drobniki wystające spod obrusu; puste miejsce dla nieznanego przy stole; zapach łamanego opłatka maczanego w miodzie i soli; wspólna wędrówka na pasterkę... Zwyczajów wigilijnych jest wiele w różnych regionach Polski – i świata – i to od ich celebrowania zależy powodzenie corocznego wskrzeszenia świątecznej atmosfery. To się jednak nie powiodzie bez jednego małego szczegółu – otóż do świętowania musi się przyłożyć wspólnie cała rodzina. Nacisk na słowo „wspólnie” nie jest tu przypadkowy

– bo to wspólne ubieranie choinki, wspólne lepienie uszek do barszczu, wspólne zapalenie znicza na grobie nieobecnych i wspólne dzielenie się opłatkiem przed wieczerzą tworzą nasze rodzinne święta. Takie, które na całe życie zapadną w pamięć naszym dzieciom i wnukom i sprawią, że za kilkadziesiąt lat to one będą chciały wskrzeszać atmosferę świąt w swoich rodzinach, tęskniąc za tym, co kiedyś same przeżywały jako kilkulatki.

Bóg się rodzi...

...nie tylko w rodzinach chrześcijańskich. Ale to głównie w nich święta przeżywane są najpełniej ze względu na wymiar religijny, gdy rodzące się Dzieciątko, Mędrcy ze Wschodu, pastuszkowie i zbawienie ludzkości nie są tylko wdzięczną metaforą, ale symbolem wiary i zaufania Bogu. Szopka staje się przyjemnym w opowieściach miejscem, o którym dzieci bardzo chętnie słuchają, wierząc w jej boskie przeznaczenie. Dzięki tym kilku symbolom bardzo łatwo jest przyciągnąć uwagę dziecka do Kościoła i istoty świętowania. O ile Wielkanoc ma dość skomplikowaną dla dziecka strukturę, o tyle Boże Narodzenie przyjmowane jest lekko

i naturalnie, szczególnie że większość tego religijnego święta łączy się z jarmarcznym show serwowanym na ulicach i w hipermarketach. Bo pomimo tego, że dziecko najpierw zwróci uwagę właśnie na magię świąt wyływającą ze zwyczajów, tradycji i – nie oszukujmy się – niestety także marketingu, to jednak w rodzinach chrześcijańskich w końcu i ta istota dojdzie do głosu. W trakcie wspólnej modlitwy, lekcji religii, rozmowy, śpiewania kolęd, podczas pasterki czy nabożeństw w Boże Narodzenie i dzień świętego Szczepana.

Każdy może świętować

Święta osób niewierzących mogą wyglądać równie magicznie, jak te w rodzinach chrześcijańskich. Czy jednak nie będzie to hipokryzja i świętokradztwo? Chyba nie, szczególnie jeśli ma się dzieci. Odbiegając od wymiaru religijnego, święta wchodzą





Wesołych świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku 2024!

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!



Nie czekaj, dotłącz do nas!

02 644 11 23

info@123-services.be

www.123-services.be

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



FRESH LANE
TITRES-SERVICES

Wesołych Świąt
i szczęśliwego Nowego Roku 2024!

ZATRUDNIAMY!

Chcesz poznać Fresh Lane?

☎ 0474 77 87 29

✉ info@freshlane.be

☎ 0474 63 78 78

🌐 www.freshlane.be

225, Chée de Waterloo - 1060 Saint-Gilles

Zapraszamy! Przyjdź na spotkanie we Freshlanie!

Jesteśmy z Wami od 2008 roku.

w każdy inny wymiar życia także osób niewierzących, i nie sposób się od nich odciąć. A jeśli dzieci, obserwując kolegów, miałyby czuć pustkę z powodu braku tradycji w trakcie tych paru dni, to dlaczego im odmawiać tej odrobiny przyjemności? Może warto w tej sytuacji zamienić święta Bożego Narodzenia na rodzinne święta... grudniowe?

Być może ktoś poczuje się urażony świętowaniem Bożego Narodzenia przez dorosłych niewierzących po to, by zrobić przyjemność dzieciom. Nawet jeśli tak, to nie ma się co przejmować. Ta rada działa w dwie strony – jeśli jakiś katolik nie ma ochoty na siłę wskrzeszać w swoim domu świątecznej atmosfery, wcale nie musi tego robić w imię presji społecznej. Jeśli jednak mamy chociaż jedną bliską osobę, niekoniecznie dziecko, czasem warto poświęcić własne potrzeby czy przekonania i spróbować ten jeden wieczór spędzić odświętnie. A jeżeli nie mamy kompletnie nikogo – może warto skorzystać z dobrodziejstwa tradycji i zapukać w nieznaną drzwic? Przecież w każdym domu gości na stole dodatkowo nakrycie dla nieznanego. Jeśli mamy ochotę posiedzieć w te dni w samotności – to też jest nasze prawo, choć może już nie takie „święte”.

„Mord” pod choinką

W wielu rodzinach ów „mord” odbywa się corocznie i to z premedytacją, a jego krzewicielami bardzo często są sami rodzice czy dziadkowie. „Zabijanie” świąt prezentami jest realnym problemem, który wiele dzieci odrywa od tego, co w świątach jest najważniejsze. Wiadomo, prezenty też mają niesamowity urok. Szelest nocnego pakowania upominków, choćby najmniejszych i symbolicznych, i podkładanie ich pod choinkę w pełnej konspiracji dla samych dorosłych jest przyjemnością. Co dopiero dla dzieci – intrygująca nocna wizyta Aniołka, Gwiazdora, Świętego Mikołaja czy Dzieciątka budzi w najmłodszych wiele radości i emocji. Ile to razy mówiliśmy: „Jak będziesz grzeczny, dostaniesz prezent”. Ile to razy słyszeliśmy: „Już możemy rozpakowywać?...”.

Wszystko byłoby miłe, gdyby nie to, że w wielu rodzinach przetrwanie Wigilii staje się prawdziwą męką – bo przecież najważniejsze są prezenty, które już, już trzeba rozpakowywać, co okupione jest często szantażem: jeśli mi nie pozwolicie, będę krzychał, płakał, wrzeszczał, marudził... Prezenty pod choinką to tradycja dawna, jednak nie za-

wsze dzieci aż tak histerycznie na nie reagowały. Wynikało to być może z większego szacunku dla rodziców, rodziny, Dzieciątka, tradycji. Teraz nie dość, że wiele dzieci sprwadza sens świąt do grzebania pod choinką za prezentami, to jeszcze nie zawsze liczba prezentów je zadowala, nie wspominając już o zawartości pakunków...

Rozpieścić i nie psuć

No właśnie, co zrobić, żeby dziecko nie sprwadzało istoty świąt tylko do prezentów? Jest to praca nie tylko okołoswiąteczna – tak naprawdę to pewien klucz w wychowaniu, który albo się stosuje, albo nie. Wiadomo, że w naszym konsumpcjonistycznym społeczeństwie trudno uciec od „mieć”, ale może warto choć próbować uniknąć „mieć jak najwięcej” i „mieć, byle mieć”? Przygotowując się do świąt, warto spróbować przekonać dziecko o ich wyjątkowości poza kontekstem podarunków – historia Bożego Narodzenia i wszystkie tradycje z pewnością będą dla malca nie lada atrakcją, więc pewnie z chęcią włączy się w pomoc i organizację wspólnych, rodzinnych świąt. W końcu jednak nadejdzie czas zajrzeć pod choinkę.

zwyczaj, że idąc w odwiedzinach do dziecka, należy przynieść jakąś drobnostkę. Prezent sam w sobie nie jest więc dla niego czymś niesamowitym, dlatego w święta starajmy się nadać mu magicznej postaci, bo z nią powinien się łączyć. Starajmy się też nie przesadzać z liczbą pakunków. Warto na to uczulić szczególnie rodzinę czy dziadków, którzy przywykli do rozpieszczania swoich pupilów, często nie zważając na koszty podarunków, ich jakość czy inne walory, niekoniecznie zgodne z zasadami wychowawczymi rodziców.

Jeśli nasze dziecko ma już tysiące zabawek, nie warto w ten wyjątkowy wieczór dokładać kolejnej drogiej, która po godzinie pójdzie w ką. Może lepiej postawić na prezent, który zmusi do wspólnego spędzania czasu całą rodzinę? Były to najlepszy podarunek – wspólna gra logiczna, zgadywanka, kalam-bury, karaoke, wspólna lektura, coś, co sprawi, że prezentem okaże się nie rzecz sama w sobie, ale wspólnie przeżyte chwile. Jeśli mamy do tego trochę czasu, można taką grę przygotować samodzielnie, wówczas powinna cieszyć jeszcze bardziej, szczególnie jeśli uwzględni wspólne przeżycia czy zain-



Warto więc zadbać o to, by prezenty nie zajęły malucha na całe święta i by nie zapominał, że to przede wszystkim czas wspólnego spędzania czasu w gronie najbliższych.

Co więc położyć pod choinkę, aby nie „zamordować” świąt Bożego Narodzenia, a jednak sprawić najmłodszemu przyjemność? Na początku warto sobie uzmysłowić, że nasze dzieci dostają prezenty bardzo często – i to niejednokrotnie bez okazji. Gdzieś przyjął się (na marginesie mówiąc, dość smutny)

interesowania członków rodziny. Oczywiście w przedświątecznym szaleństwie mało kto z nas będzie miał czas na tego typu zabawy, dlatego warto poświęcić chwilę chociażby na głębsze przemyślenie prezentu dla naszych pociech. I pamiętajmy, że najlepszym prezentem zawsze będzie dla nich wspólnie spędzony świąteczny czas, który we wspomnieniach będzie do nich wracał całymi latami.

Ewelina Wolna-Olczak

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

Życzymy wszystkim radosnych świąt Bożego Narodzenia,
a w Nowym Roku 2024 optymizmu i uśmiechu.

O ŚWIĄTECZNYCH

PIERNIKACH

PRAWIE WSZYSTKO

Nie ma słodkości bardziej kojarzących się ze świętami Bożego Narodzenia niż pierniki. Występują pod różnymi postaciami: jadalnych domków, zdobionych ciastek czy pieczonych ciast – niczym bochenek chleba. Istnieją różne przepisy na pierniki, jednak jest coś, co je łączy – przyprawy korzenne. W średniowiecznej Anglii słowo „piernik” oznaczało konserwowany imbir i nie było ono stosowane w odniesieniu do wypieków, które znamy. Obecnie termin ten jest używany do opisanie wszelkiego rodzaju słodkich przekąsek łączących imbir z miodem lub melasą.



OD LEKARSTWA DO SMAKOŁYKU

Podobno pierwszy znany przepis na piernik pochodzi ze starożytnej Grecji. Według innych źródeł historia piernika sięga 992 r. n.e., kiedy to pewien mnich z Nikopolis miał nauczyć chrześcijańskich piekarzy we Francji receptury na ten specjał. W dawnych czasach uważano pierniki za wyroby lecznicze. Wypiekali je głównie zakonnicy, a w XVII i XVIII w. były przechowywane w dworskich apteczkach. To dzięki przyprawom korzennym, które poprawiały apetyt, rozgrzewały i leczyły niestrawność. Początkowo pierniki były bułeczkami z mąki zaprawianej mielonym pieprzem, które podawano na zakąskę do alkoholu dla bogaczy. Nazywano je „ciastem z przyprawami piernymi”, czyli korzennymi. Z czasem upowszechniła się tańsza, słodka wersja dla żon i dzieci. Kosztowny pieprz indyjski zastąpiono imbirem i dodano miód dla słodkiego smaku. Stąd druga nazwa piernika – miodownik. Od XIX w. cukier stał się produktem w powszechnym użyciu i zastąpił drogi miód. Dzięki temu pierniki zaczęto wypiekać w domach chłopskich i ubożego mieszczaństwa.

Określenie „piernik” pojawiło się na naszych ziemiach już w XV w. Ówczesnym ludziom trudno było określić i nazwać korzenne smaki, których próbowali za sprawą ciastek. Były one dla nich po prostu ostre. Początkowo mówiono więc „pieprznik”, łącząc wypiek z przymiotnikiem „pieprzny”, czyli ostry, ostro doprawiony, kręcący w nosie. Z czasem upowszechniły się formy pierny i piernik.

Twarde ciasteczka, czasem połączane płatkami złota i mające kształt zwierząt, królów i królowych, były popularnym smakołykiem na średniowiecznych jarmarkach w Anglii, Francji, Holandii i Niemczech. Kształty pierników

zmieniały się wraz z porą roku, włączając kwiaty wiosną i ptaki jesienią. Najpiękniejsze pierniki były wyciskane z drewnianych form, ale dysponowali nimi tylko rzemieślnicy mający pozwolenie na wypiek. W XV i XVI w. popularne stały się figurki królów, świętych, zwierząt czy karoce. Formy przechowywano w zamkniętych, pilnie strzeżonych pomieszczeniach. Z czasem zaczęto używać metalowych form do wykrawania. Warto dodać, że w owych czasach piernikarze byli poważani i doceniani. Aby zacząć pracę w tym zawodzie, należało wykazać związki rodzinne z innym piekarzem zajmującym się tym fachem, gdyż tajna receptura ciasta korzennego była przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Jak głoszą staropolskie przekazy, ciasto na piernik zagniatano w dniu chrztu córki, a wypiekano w dzień jej ślubu. Panna młoda otrzymywała piernik w posagu, ponieważ wierzono, że jest on symbolem dobrobytu i szczęścia.

SEKRETY PIERNIKA STAROPOLSKIEGO

Rodzaje ciasta na piernik można podzielić na dwie grupy: fermentowane i przygotowywane tuż przed pieczeniem. Te pierwsze powinno się robić co najmniej miesiąc przed Wigilią. Według tradycji z XVIII w. po zakończonych wieczornych zabawach jesiennych gospodynie zabierały się za wyrabianie masy na pierniki. Wkładały je w kamienne naczynia i odstawiały w chłodne miejsce do fermentacji. Stare receptury mówią, że ciasto powinno leżakować trzy miesiące, ale w dawnych przepisach można znaleźć i taki, według którego okres ten miał trwać... 67 lat! To oczywiście przypadek ekstremalny. Jeśli planujemy w tym roku przygotować piernik staropolski na Wigilię lub Nowy Rok, to już ostatnia chwila, bo absolutne minimum leżakowania to trzy – cztery tygodnie. Dlaczego ciasto się nie psuje? Za sprawą składników: miód i goździki działają bakteriobójczo, dlatego też trzeba wybrać te możliwie najwyższej jakości.



Podlasiak

więcej niż Polski Sklep...



WIZYTA MIKOŁAJA

9 GRUDNIA
OD 12:00 DO 17:00
ZAPRASZAMY NA ATRAKCJE

RUE AUGUSTE HAINAUT 38, 1090 JETTE

- DEGUSTACJE WĘDLIN,
CIASTA I PIEROGÓW
- WATA CUKROWA
- SZAMPAN
- PROMOCJE
- SŁODKI UPOMINEK

Przy zakupach powyżej 100 euro

-10%

Przy zakupach powyżej 40 euro

-5%

*SALATY I MIE OBIOWIĄZUJE NA PRODUKTY Z VAT 21%.



SKLEP  **Podlasiak**
Most

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

Jeśli chodzi o piernikowe ciasteczka, są one przeważnie twarde w swojej strukturze, jednak stają się bardziej miękkie z upływem czasu. Wszystko zależy od warunków przechowywania. By przyspieszyć proces „mięknienia”, należy umieścić pierniki w papierowej torbie razem ze skórką jabłka. Wilgoć przenika do ciasta i je rozmiękcza. Kiedyś dodawano do ciasta popiół z węgla drzewnego, aby je spulchnić. Obecnie stosuje się proszek do pieczenia lub sodę oczyszczoną.



natrafili w lesie na dom w całości zbudowany ze smakołyków. W 2013 r. w Bryan w Teksasie grupa przyjaciół pobiła światowy rekord, budując piernikowy dom o powierzchni 234 m². Do jego wypieku użyto 1327 kg brązowego cukru, 820 kg masła, 7200 jajek, 3300 kg mąki, 851 l melasy, 30,6 kg mielonego imbiru, 20,4 kg cynamonu i 10,2 kg proszku do pieczenia. Obliczono, że całość miała 35,8 miliona kalorii.

ŚWIĘTA PACHNĄCE PIERNIKAMI

Świąteczne spożywanie piernika jest tradycją, która wiąże się z legendą o toruńskim piernikarzu Bartłomiej. Otóż na dwa dni przed Wigilią Bartłomiej zszedł do piwniczki i znalazł w niej beczki z wcześniej wyrobionym ciastem. Po otwarciu jednej z nich wydobył się z niej piękny zapach korzennych przypraw i miodu. Urzeczony zapachem ciasta chciał się nim podzielić z mieszkańcami. Ze znalezionej ciasta Bartłomiej upiekł 611 pierniczek, które w Wigilię Bożego Narodzenia zawiesił na choince ustawionej przed warsztatem. Następnie zaprosił dzieci do częstowania się nimi. Bartłomieja natchnął wigilijny duch, który obudził w nim chęć dzielenia się, rozdawania i pomnażania szczęścia. Według opowieści to właśnie stąd wziął się świąteczny zwyczaj wypiekania pierników i obdarowywania nimi bliskich.

Od 25 listopada, czyli od dnia św. Katarzyny Aleksandryjskiej, która jest m.in. patronką młynarzy, piekarzy i piernikarzy, aż do Bożego Narodzenia wypieka się w Toruniu pierniczki zwane katarzynkami. Legenda głosi, że piękna Katarzyna, córka mistrza piekarskiego, którego zastępowała podczas ciężkiej choroby, nie mogła znaleźć form używanych przez swojego ojca do wykrawania pierniczek. Za pomocą kubka wycięła więc sześć kółeczek i położyła je na blasze. Kółka podczas pieczenia skleiły się i utworzyły formę, którą znamy do dzisiaj. Inna historia opowiada o czeladniku Bogumile, który kochał się w córce mistrza. Wyciął z ciasta dwa serca oraz dwa pierścienie i nazwał powstały piernik na cześć swej ukochanej, czyli Katarzyny.

SKĄD SIĘ WZIĘŁY PIERNIKOWE DOMKI?

Domki z piernika pojawiły się w Niemczech w XVI w. Kunsztownie ozdobione budowle o ścianach z ciasteczek zaczęto kojarzyć z tradycją bożonarodzeniową. Ich popularność wzrosła, gdy bracia Grimm spisali historię Jasia i Małgosi, w której główni bohaterowie



PIERNIK OD STRONY JĘZYKOWEJ

Piernik doczekał się zwrotu frazeologicznego „Co ma piernik do wiatraka?”. Zwykle używa się tej frazy, gdy chcemy wyrazić zdziwienie, że zupełnie różne sprawy są ze sobą połączone. Choć można doszukać się pewnych cech wspólnych: mąkę na pierniki wytwarza się w młynie, a młyn ma wiatrak oraz (bardziej nieoczywiste) piernik może być w kształcie... wiatraka.

W potocznej polszczyźnie istnieją dwa „odpiernikowe” słowa: pierniczeć i pierniczyć. W pierwszym przypadku chodzi o starzenie się w pejoratywnym tego słowa znaczeniu (ktoś ‘tetryczeje, dziadzieje’). Natomiast czasownik pierniczyć można interpretować jako eufemizm znacznie dosadniejszego czasownika – w znaczeniu ‘gadać bzdury, głupoty’. W powszechnym użyciu jest też żartobliwy zwrot dzidzia-piernik, oznaczający dojrzałą kobietę zachowującą się jak nastolatka. Natomiast użycie słowa „piernik” w kontekście dojrzałego mężczyzny z mojego punktu widzenia wcale nie jest obraźliwe, bo przecież piernik to też ciacho.

Anna Kata





Aaxe [®] **TITRES-SERVICES**

Belgijska firma

Aaxe Titres-Services

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

Zapewniamy :

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

*Zdrowych Spokojnych i Radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wielu radosnych chwil w nadchodzącym
Nowym Roku !*

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

sobota: 9h00 - 13h00

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy !

www.aaxe.be

☎ **02 770 70 68**

titres-services@aaxe.be

KSIĄŻKI FEEL-GOOD

Covid, wojny, zmiany klimatu, niepewność związana z wieloma aspektami naszej rzeczywistości – wszystko to sprawia, że wielu z nas szuka „lekkich, łatwych i przyjemnych” rozrywek intelektualnych. Sama zauważyłam, że natłok złych i niepokojących zdarzeń w prawdziwym świecie skutkuje u mnie tym, że w książkach, filmach i serialach szukam od nich uciezki. Czytelników takich jak ja jest więcej, o czym świadczą wyniki sprzedaży książek w kategorii „feel-good”, czyli takich, które poprawiają samopoczucie.

Na poprawę humoru

Literatura na osłodzenie gorzkiej rzeczywistości to nie tylko „romansidla”, jak sądzi lwia część sceptycznie do niej nastawionych osób. Choć oczywiście powieści o miłości także się w tej grupie znajdują. Jednymi z moich ulubionych są np. książki Emily Henry, która wspaniale łączy lekkość literatury romantycznej z humorem i refleksją nad relacjami międzyludzkimi. Robi to bez zadęcia i pozostawiania wyrwy w dyszy, jaką noszą wszyscy, którzy przebrnęli przez „Małe życie” Hany Yanagihary. Jeśli czytasz po angielsku lub niderlandzku, możesz sięgnąć po „Book Lovers” czy „Beach Read” i pozwolić Emily Henry prowadzić się za rękę ku szczęśliwemu końcowi. „Kiedy kwitną oliwki” Moniki Michalik i „Szarlotka” Katarzyny Amber również powinny znaleźć się na liście książek na osłodę! Jeśli wolisz klasykę, możesz wrócić do Jane Austen i śnić o pięknych i dystygowanych kawalerach zakochujących się bez pamięci w damach.

Romantyczne historie to nie zawsze literatura najwyższych lotów, ale nie należy jej lekceważyć i ośmieszać ludzi w niej rozsmakowanych. Od czasu wybuchu epidemii, a potem wojny w Ukrainie i po traumatycznych rozstaniach z najukochańszymi osobami w moim życiu jedyne, czego szukałam w literaturze, to uśmiech, szczęśliwe zakończenia i dobro. W taki sposób radziłam sobie z niepokojem, strachem i stresem. Oczywiście, dla innych uciezką od rzeczywistości i bezpieczną przystanią jest James Joyce, ale wielu jest takich, którzy w dołku szukają raczej Katarzyny Grocholi.

Z dreszczykiem emocji

„Odmóźdzacze” – tak o thrillerach i powieściach detektywistycznych wyrażała się jedna z moich nauczycielek. Tom Clancy, Clive Cussler, Remigiusz Mróz to autorzy niesamowicie płodni i popularni. Czy jest to literatura najwyższych lotów? Dla wielu – nie, ale jakże wspaniale jest przeżywać przygody Jacka Ryana! Gonić za przestępcami, rozwiązywać zagadki i dbać o to, by zło zostało ukarane. Książki te cieszą się tak ogromną popularnością, ponieważ w naszym świecie często zło unika kary, a w książkach bohater – samotny mściciel czy nieugięty policjant – ratuje sytuację i dba o to, by złoczyńca otrzymał zasłużoną karę. Ludzie od początku istnienia opowieści, czy to ustnych, czy pisanych, szukali w nich najczęściej tego, czego nie znajdowali w rzeczywistości. Zostało nam to po przodkach do dziś. Śnimy o tym, by być tajnym agentem, detektywem szukającym wskazówek, palcem sprawiedliwości. Nie należy się tego wstydić; trzeba takie marzenia i sny pielęgnować, bo trzymają naszą wyobraźnię przy życiu, pomagają uciec choć na chwilę od szarzyzny zimowych dni i dają nam światełko na końcu tunelu, do którego człapiemy przez cały zapracowany dzień.

Hej, przygodo!

Pamiętacie scenę z filmu „CK Dezerterzy”, kiedy Nogay po spuszczeniu go do wnętrza sławki trafia do szpitala, gdzie zostaje przesłuchany i po kilku nieudanych próbach wydobywania z niego spójnej historii jeden z lekarzy zadaje mu pytanie: „Czy czytuje pan powieści podróżnicze? Względnie podróżniczo-awanturnicze?”. W ten sposób medyk usiłuje podbudować swoją teorię o lekkim szaleństwie Nogaya i jego zbyt bujnej wyobraźni, która odpowiadać miała za opowiadane przez niego niesamowite historie.

Na szczęście reputacja powieści przygodowych od dawna nie jest już aż tak zła. Piotr Jeziński, Anna Stokłosa czy Suzanne Collins potrafią trzymać czytelnika w napięciu od pierwszego do ostatniego zdania. Dzicz, niebezpieczeństwo, zaginione skarby, nieodkryte światy i dziewczyna w opalonych zawsze przemawiały do wyobraźni zamkniętych w czterech ścianach i pracujących od 7.00 do 15.00 obywateli. Marzenia o dalekich podróżach i nieznanym światach

sprawiają, że Wojciech Cejrowski i jego książki miesiącami nie schodzą z list bestsellerów.

Fascynują nas przygody innych, bo sami nie zawsze możemy sobie na nie pozwolić. Dzięki takiej literaturze możemy przez chwilę poczuć adrenalinę, której nie smakujemy na co dzień przed komputerem czy nad kołyską. Nie ma w tym nic złego, że dorosły facet czyta Karola Maya i zachwyca się Danem Brownem! Książki są po to, by je kochać, smakować się w nich i tracić poczucie czasu. Nie muszą zawsze być filozoficzną odyseją do samego centrum naszego człowieczeństwa. Mogą też być rozrywką i niczym więcej.

Podróże w inne światy

Książki feel-good to też często powieści fantastyczne i science-fiction. George R.R. Martin, Andrzej Sapkowski, Andrzej Pilipiuk, Neil Gaiman potrafią wykreować światy, do których po zamknięciu powieści tęsknimy jak do opuszczonego domu. Magia fantastyki jest fenomenalna! Pisarze obdarzeni talentem do kreowania odrębnych rzeczywistości przodują dla wielu w kategorii książek czytanych na poprawę nastroju. Nawet jeśli czasem są ciemne i trudne, często pomagają wielu w zmaganiach z jeszcze straszniejszą rzeczywistością. Jeśli czegoś nauczyły mnie filmy ze Scooby Doo, to właśnie tego, że najgroźniejsze potwory to ludzie. Fantastyka i jej nieustraszeni bohaterowie, którzy, jak np. Frodo z „Władcy pierścieni”, muszą w trakcie przygód odkryć w sobie męstwo, są inspiracją dla milionów czytelników. Takie powieści są dla mnie uciezką do świata pełnego magii, odczuwalnej i dotykanej obecności sił nadprzyrodzonych. Chwile, kiedy oderwać się można od bieganiny, hałasu, pracy i innych ludzi, powinny być przez nas namaszczone! Czytelnicy fantastyki to nie odklejeni od rzeczywistości naiwniacy próbujący za wszelką cenę udawać, że magia istnieje. To często ludzie bardzo wrażliwi na to, co dzieje się wokół nich, którzy starają się odprężyć i uspokajać właśnie „podróżując” do Narnii czy Śródziemia. Każdy ma prawo do radzenia sobie ze stresem w sposób dla siebie najodpowiedniejszy, najlepiej oczywiście tak by nie ranić siebie ani otoczenia.

Święta to doskonały czas na to, by ofiarować ukochanej osobie odrobinę szczęścia i książki feel-good doskonale się do tego nadają! Podarowanie uśmiechu, przygody, chwili relaksu jest dużo bardziej wartościowe niż biżuteria, bony na zakupy czy drogie alkohole. Książka to świat sam w sobie, to rady, przygody, bilety w nieznaną, uniesienia serca i śmiech do łez. Nie zapominajmy o nich w tym roku, nie zostawiajmy ich smutnych na półkach w księgarni, zabierzmy ze sobą i dajmy im dom, na który zasługują!

Anna Albingier



JPS – ATN sprl
accounting & tax network

Expert Comptable & Conseil Fiscal

- Accounting
- Tax advisor:
personnal and company
- VAT
- Creation of companies
- Tax control

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

Contact: French, English, Dutch



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

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



Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój, wytchnienie i radość. Każda chwila świąt Bożego Narodzenia niech żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem, pomyślnością i szczęściem. Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia życzy ekipa Forever Clean



BUNIA Barbara

☎ 0493/54.56.56

📞 02/377.77.25

🌐 www.forevercleants.com

📍 Avenue de Busleyden 20
1020 Bruxelles

✉ info@forevercleants.com





WESOŁYCH ŚWIĄT

ORAZ

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

ZYCZY

*** Agnieszka Cieczko ***

WRĄZ Z EKIPĄ

magabel



DZIĘKUJEMY ZA KOLEJNY WYJĄTKOWY ROK!

Rok za rokiem, razem tworzymy niezwykłą historię naszej firmy. Chcielibyśmy **serdecznie podziękować** wszystkim **naszym współpracownikom** za nieustający wysiłek, energię oraz zaufanie, które nam okazujecie. To dzięki Wam każdego dnia Magabel rośnie w siłę. Wierzymy, że nasz sukces tkwi we wspólnym zaangażowaniu wszystkich, którzy patrzą w tym samym kierunku. W tym wyjątkowym okresie składamy podziękowania i pragniemy **wyrazić wdzięczność naszym klientom, przyjaciołom i partnerom** - to Wasze zaufanie i wsparcie napędzają nas do rozwoju i do doskonalenia naszych usług.

Z nieukrywaną dumą patrzymy wstecz, ale jeszcze bardziej podekscytowani patrzymy w przyszłość. Z niecierpliwością przygotowujemy się do kolejnych wyzwań i sukcesów, które razem osiągniemy!



Na wszystkich aktywnych współpracowników czeka słodka niespodzianka świąteczna w naszych biurach!

DO ZOBACZENIA W NOWYM ROKU!

2023 był kolejnym aktywnym rokiem Magabel, pełnym wspaniałych doświadczeń, emocji i wspólnych chwil.

Niezawodność, opieka, dynamiczność, zaangażowanie sprawiły, że teraz możemy wspólnie cieszyć się niezapomnianymi momentami.

W nowym roku pragniemy kontynuować nasze cele i **zapraszamy Was** do współpracy i udziału w różnorodnych wydarzeniach proekologicznych, kulturalnych i artystycznych, które przygotowujemy z myślą o Waszych zainteresowaniach i potrzebach. To nie tylko okazja do stworzenia wspaniałej współpracy czy rozwijania pasji, lecz także możliwość poznania nowych ludzi i budowania trwałych więzi.

To wszystko czeka na Was w nowym roku w Magabel. ♥


Do zobaczenia!



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

Każda zmiana zaczyna się w naszych domach.

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

 www.magabel.be

 02 211 40 40

 fb.com/magabelteam

 info@magabel.be

Hu hu ha!

NASZA

ZIMA

ZŁA



„Jak jest zima, to musi być zimno” – to zdanie z filmu Stanisława Barei „Miś” tłumaczy w zabawny sposób etymologię słowa zima i oczywistą prawdę związaną z tą porą roku. Jak przetrwać zimę w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej? Na co warto się odpowiednio przygotować, przed czym uchronić i o co zadbać, by mimo chłodu cieszyć się zimą?

SZCZYPIE W NOSY, SZCZYPIE W USZY

Gdy robi się chłodno, instynktownie sięgamy po cieplejsze swetry i buty. Dlaczego zimą należy się ciepło ubierać? Aby uniknąć przeziębienia. Wychłodzony organizm przegrywa w starciu z wirusami i bakteriami, co udowodnili niedawno naukowcy z uniwersytetu w Yale. Kazali ochotnikom przebywać przez kilka godzin w wychłodzonych pomieszczeniach lub trzymać nogi zanurzone w zimnej wodzie. Efekt eksperymentu? Naukowe potwierdzenie faktu znanego już od dawna i powtarzanego nam do znudzenia przez babcię i mamy. Gdy spada temperatura, układ odpornościowy zaczyna pracować wolniej i reaguje z opóźnieniem. Komórki odpornościowe później docierają do miejsc zagrożonych przez inwazję wirusów lub bakterii, a te – mają więcej czasu na przeniknięcie do organizmu i rozpanoszenie się w nim.

Nie narażajmy się więc lekkomyślnie na zachorowanie. Starajmy się ubierać adekwatnie do pogody – w czasie mrozów

odpowiednio ciepło, ale też nie przesadzajmy w drugą stronę. Najlepszy jest ubiór na tzw. cebulkę. Kilka warstw ubrań pozwoli dostosować strój do temperatury otoczenia. Potoczne mądrości mówiące, że ciepło ucieka przez głowę i stopy, także są potwierdzone naukowo – dzięki czapce i ciepłym butom w mroźny dzień nie tylko nie zmarzniemy, ale też nie narazimy się na zachorowanie. Starajmy się również unikać zbyt wielkiej różnicy temperatur – w metrze czy samochodzie lepiej zdjąć czapkę i rękawiczki. W czasie zakupów w sklepie warto rozsunąć zamek kurtki lub ją zdjąć. Zimowe buty i rękawiczki powinny być ciut za duże, by można było poruszać palcami i w ten sposób je rozgrzewać lub by móc włożyć drugą parę skarpetek albo rękawiczek.

CIEPŁO Z KALORYFERA

Zmarznięci marzymy o znalezieniu się w ciepłym miejscu. Jednak ważne jest i to, by nie za bardzo się grzać. Optymalna temperatura w mieszkaniu to zimą 19–20 stopni w dzień,

a w nocy – o dwa stopnie mniej. Z kaloryfera płynie ciepłe powietrze, ale przy nadmiernym ogrzewaniu robi się ono zbyt suche, a to sprzyja infekcjom. Zaczyna drapać nas w gardle, co oznacza, że śluzówka jest podrażniona, a wtedy może nie być dobrą barierą dla szkodliwych drobnoustrojów. Należy więc pamiętać o regularnym wietrzeniu mieszkania także i zimą. Kilkanaście minut wystarczy, by powietrze stało się bardziej wilgotne. Sprawdza się też picie wody lub ciepłej herbaty drobnymi łyčzkami.

Przebywanie w zbyt ciepłych pomieszczeniach powoduje nadmierne rozkurczanie się naczyń krwionośnych obkurczonych na zimnie. Daje to łatwą drogę zarazkom. Ponadto odzwyczajają nas od tolerancji na zimno i stąd stajemy się wrażliwsi na każdy chłód. Chronimy się więc w zbyt ciepłych pokojach, i tak koło się zamyka.

Dodatkowo zimą jest mniejsze nasłonecznienie, więc poziom witaminy D w organizmie może zbyt mocno spaść – a niedobór tej witaminy zwiększa ryzyko infekcji aż o 50 proc. Warto więc także zimą wystawiać się na działanie promieni słonecznych albo suplementować witaminę D. Słońce ratuje nas też przed przygnębieniem, które częściej dopada nas wtedy ze względu na dłuższe okresy ciemności i chłód. Niektórych dotyka wręcz zimowe pogorszenie nastroju lub stres, co przyczynia się do spadku odporności organizmu. Dlatego warto o siebie zadbać i zaopatrzyć się w lampy albo świece, które rozjaśniają

SUPERMARCHÉ

GROSZEK

BRUXELLES

**RADOSNYCH ŚWIĄT!
SZCZĘŚLIWEGO
NOWEGO ROKU!**



PARKING GRATIS 1h

(wejście do sklepu
od galerii lub z parkingu)



**RUE DE LINTHOUT
RUE BÂTONNIER BRAFFORT 1
1200 WOLUVE-SAINT-LAMBERT**
(Passage Linthout 14-18)

Godziny otwarcia:

pon. nieczynne

wt.-sob. 9.00-20.00

niedz. 9.00-18.00

tel. 0487 60 73 05

groszetterbeek@yahoo.com

www.facebook.com/groszekshoppinglinthout



**ŚWIEŻY
KARP
NA
ŚWIĘTA**



**RUE DE BIRMINGHAM 112
1070 ANDERLECHT**

Godziny otwarcia:

pon. nieczynne

wt. - niedz. 9.00 - 20.00

tel. 0487 60 73 05

groszektbirmingham@yahoo.com

www.facebook.com/groszektbirmingham

**CHAUSSÉE DE MONS 700
1070 ANDERLECHT**

Godziny otwarcia:

pon. - niedz. 9.00 - 20.00

wt. nieczynne

tel. 0488 27 86 37

malinkabruelles@yahoo.com

www.facebook.com/groszekanderlecht

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

Godziny otwarcia:

pon. - sob. 9.00 - 20.00

niedz. 9.00 - 18.00, wt. nieczynne

tel. 0488 27 86 37

groszek.charleroi@yahoo.com

www.facebook.com/groszekcharleroi

zimowy mrok. Dostępne są także lampy antydepresyjne, czyli emitujące światło podobne do promieni słonecznych. Poprawiają one nastój i zwiększają poziom energii.

ROZGRZAĆ ORGANIZM

Im zimniej na zewnątrz, tym częściej nasz organizm domaga się ciepłego jedzenia – gorącej herbaty, gęstej zupy dyniowej z chili lub gorącego rosołu. Instykt podpowiada nam, żeby spożywać potrawy rozgrzewające, a więc takie, które poprawią krążenie krwi, a często też działają stymulująco na produkcję komórek układu odpornościowego. Przyprawy takie jak ostra papryka, pieprz, goździki, cynamon czy kurkuma przyspieszają metabolizm i krążenie krwi. Pijąc napoje i zjadając potrawy przyrządzone z ich obecnością czujemy więc ciepło rozlewające się po całym ciele. Wielu sądzi, że dobrym rozwiązaniem jest tzw. herbata z prądem, czyli z dodatkiem alkoholu. Jednak alkohol daje złudne poczucie ciepła: najpierw rzeczywiście naczynia krwionośne się rozszerzają, ale po krótkiej chwili właśnie przez naczynia krwionośne szybko ucieka ciepło. Alkohol spowalnia też działalność limfocytów, czyli komórek układu odpornościowego, a więc należy z nim uważać.

Trwalsze rozgrzanie zapewni herbata z imbirem, miodem i goździkami lub napar z lipy albo z czarnego bzu. Raczej herbata czerwona niż zielona, gdyż ta druga ma działanie schładzające. Pomocna może też być ciepła kąpiel – w temperaturze ok. 34–37 stopni. I tu uwaga, bo zbyt gorąca kąpiel nadmiernie pobudza krążenie i przyspiesza tętno oraz wywołuje skoki ciśnienia i zawroty głowy, czyli osłabia organizm. Dodatkowo gorąca woda wysusza skórę, która i tak jest już wystawiona na działanie chłodu i wiatru. Warto do kąpieli dodać kilka kropel olejku eterycznego, np. sosnowego lub eukaliptusowego, które zadziałają jak naturalny inhalator. Miejscowo możemy rozgrzewać się, używając termofora.

CIEPŁO – ZIMNO

Są osoby mniej odporne na zimowy chłód. To właśnie one często marzną także i w innych porach roku, narzekając np. na zbyt wysoką klimatyzację latem. Innym osobom zaś jest zawsze ciepło. Każdy z nas ma bowiem inny próg komfortu cieplnego. Okazuje się, że to, w jaki sposób reagujemy na zimno, jest zapisane w naszych genach oraz w osobowości. W mózgu za regulację temperatury odpowiada ośrodek znajdujący się w podwzgórzu tuż

obok ośrodka odpowiedzialnego za emocje. Stąd osoby wrażliwe, podatne na huśtawkę nastrojów są większymi zmarzlakami niż inne. Chłodniej jest także osobom szczupłym, bo nie mają pod skórą zbyt dużej warstwy tłuszczu, który jest dobrym izolatorem. Ale marzną też osoby niezbyt umięśnione, bo to właśnie w mięśniach produkowane jest ciepło. Komu jeszcze jest zimniej? Tym, którzy mają niskie ciśnienie krwi. Wartości poniżej 100/60 sprawiają, że krew krąży wolniej, w wyniku czego natleniona, ciepła krew wolniej przebiega drogę do odległych części organizmu, takich jak dłonie czy stopy. Stąd często spotykane uczucie zimnych rąk.

Jednak przyczyny marznięcia mogą być całkiem banalne – niewyspanie, niewystarczający czas na wypoczynek lub brak ciepłego i kalorycznego posiłku. Przemęczony organizm nie działa właściwie, a jednym z symptomów jest brak ciepła. Gdy bowiem organizm otrzymuje sygnał, że jest mu zimno, dostarcza krew do najważniejszych organów wewnętrznych, a peryferyjne części ciała nie są odpowiednio zasilane. Marznięcie może być też skutkiem np. choroby Hashimoto, anemii, niedoboru witaminy B12, powikłań w cukrzycy. Warto więc profilaktycznie się przebadac, by je wykluczyć.

A MOŻE MORSOWANIE?

Praktykowanie kąpieli późną jesienią i zimą w stawach lub jeziorach staje się coraz bardziej modne jako remedium na zimowe przeziębienia. Przebywanie w zimnie to dla organizmu rodzaj pozytywnego szoku, dzięki któremu mobilizuje się do walki. Naczynia krwionośne na przemian kurczą się i rozkurczają, co daje efekt ciepła; dodatkowo następuje wyrzut endorfin. Dlatego osoby morsujące wyglądają na szczęśliwe. Ich układ odpornościowy się wzmacnia. Przebywanie tylko w cieple i w komfortowych warunkach rozleniwia organizm, który przez to słabnie i łatwiej staje się narażony na choroby.

Do morsowania należy jednak się wdrażać stopniowo: najpierw wchodzić do wody po kostki, potem po kolana itd., a zanurzać się całkowicie tylko wtedy, gdy czujemy się do tego gotowi. To domena raczej zaawansowanych w morsowaniu. Obowiązkowo należy przestrzegać także pewnych zasad – mieć zawsze nałożoną czapkę i rękawiczki. Przed wejściem do zimnej wody i po wyjściu z niej trzeba się rozgrzać, czyli wykonać kilka ćwiczeń. Inaczej doprowadzimy do wychłodzenia organizmu, co paradoksalnie może

skutkować chorobą. Przeciwwskazaniem przy morsowaniu są: choroba wieńcowa, zaawansowane nadciśnienie, choroby skórne. Morsować może każdy – we własnym domu i na mniejszą skalę. Wystarczy polewać się wodą z prysznicą o przeciwstawnych temperaturach – raz chłodną, a raz ciepłą. I też stopniowo – najpierw stopy, potem łydki i dalej w górę. Nawet taka domowa gimnastyka naczyń krwionośnych sprawi, że staną się one elastyczniejsze, a przez to skuteczniejsze w walce z zarazkami. Dodatkowo naprzemienne ciepłe i zimne kąpiele pomocne są w leczeniu bólu, zaburzeń snu czy depresji.

ZIMNO MOŻE LECZYĆ I UPIĘKSZAĆ

Kontrolowane wystawianie organizmu na maksymalnie niskie temperatury ma działanie lecznicze, odmładzające i odchudzające. W warunkach sanatoryjnych lub szpitalnych można poddać się krioterapii – zabieg polega na przebywaniu w krótkim czasie (ok. 3 min) w kabinie, w której temperatura spada poniżej -100 stopni. Jak to możliwe? Otóż powietrze w kriosaunie jest mieszaniną gazów, które nie zawierają prawie w ogóle wody, a to właśnie ona ma wielki wpływ na odczuwanie temperatury. Dodatkowo suche, zimne powietrze sprawia, że naczynia krwionośne się kurczą, a po wyjściu z kriosauny rozszerzają się. I tu zaczyna się efekt leczniczy – szok termiczny wywołuje korzystne reakcje w organizmie. Krew krąży szybciej, przyspiesza przemiana materii. Mięśnie się rozluźniają, zmniejsza się ból, obrzęki i stany zapalne. Krioterapia zalecana jest więc osobom po przebytych urazach, mającym problemy ze stawami, ale także tym, które mają skłonności do wahań nastroju i depresji – gdyż w czasie przejścia bariery zimno-ciepło uwalniają się endorfiny odpowiedzialne za poczucie szczęścia. Jednak zgodę na taką ekstremalną terapię może wydać tylko lekarz. Przeciwwskazaniami są choroby nowotworowe, skórne czy nadciśnienie tętnicze. Miejscową krioterapię stosuje się także w celach estetycznych. Stosowanie zabiegu na twarzy poprawia napięcie skóry i nadaje cerze młodzieńczy blask. W celach zmniejszenia wagi stosowany jest z kolei zabieg kriolipolizy, czyli wymrażanie tkanki tłuszczowej.

Bogatsi o wiedzę na temat zimy i chłodu możemy zaśpiewać jak w dziecięcej piosence – „A my jej się nie boimy”. Nie bójmy się, ale korzystajmy z uroków tej pory roku.



ODKRYJ POLSKĄ KUCHNIĘ W SERCU BRUKSELI!

Zapraszamy do Restauracji Remember – miejsca, gdzie smaki polskich korzeni spotykają się z elegancją i nowoczesnością.

Jesteśmy dumni, że możemy dzielić się z Państwem naszym bogactwem kulinarnym, oferując prawdziwą ucztę smaków w samym sercu Brukseli.

Remember – gdzie smaki spotykają wspomnienia!

Tomberg 176, 1200 Woluwe-Saint-Lambert

T. 0492 09 04 69, www.remembertomberg.be



SUPER SMAAK

SKLEP POLSKI · ART. SPOŻYWCZE · DANIA DOMOWE

Wesołych Świąt!
Szczęśliwego Nowego Roku!



BALWANEK
MILKA 50G
1,50€

MIESZANKA
SKÓREK
OWOCOWYCH 100G
0,85€

CUKIERKI
MAKARENA 200G
3,10€

OPLATEK + SIANKO
1,70€

OWOCY SUSSZONE 300G
4,00€

MAJONEZ NAPOLEOŃSKI
MOSSO 900ML
5,60€

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

61, Chaussée de Merchtem – 1780 Wemmel

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

Tel: 02 460 08 06
f polskisklepsupersmaak



Pan Tadeusz

POLSKI SKLEP

Wesołych Świąt!
Szczęśliwego Nowego Roku!

Szeroki asortyment świątecznych ciast i potraw



Świeży karp
na zamówienie

Zapraszamy na
świąteczne zakupy!

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

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

f Pan Tadeusz

Polski sklep U IVONKI

zapraszamy na świąteczne zakupy



świeży
karp

Życzymy Państwu zdrowych
i radosnych świąt Bożego Narodzenia,
oraz pomyslności w Nowym Roku 2024!

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



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

ŚWIĘTA PO JAPOŃSKU

Obchody Bożego Narodzenia już jakiś czas temu zaczęły, nawet w Polsce, nabierać coraz częściej bardziej świeckiego i komercyjnego wymiaru. Dzieje się tak z różnych powodów: żyjemy w społeczeństwie różnorodnym religijnie, światopoglądowo i kulturowo, ale wszyscy chcemy uszczknąć „magii świąt” dla siebie.

W krajach Azji już od lat zauważa się przejmowanie niektórych zwyczajów europejskich związanych ze świętami, co tłumaczy się z jednej strony komercyjnymi kampaniami dużych firm handlowych, a z drugiej – chęcią uczestniczenia w tym specyficznym szaleństwie, które ogarnia tyłu ludzi w tym samym okresie.

W Japonii wyznawców chrześcijaństwa jest niewielu – stanowią oni zaledwie ok. 1 proc. ludności. Mieszkańcy Kraju Kwitnącej Wiśni to przede wszystkim buddyści i wyznawcy rodzimej religii shinto. Jedni i drudzy nie obchodzą Bożego Narodzenia, ale społeczeństwo, zafascynowane wszystkim, co zachodnie, zdołało przez ostatnie lata doprowadzić do tego, że dni związane ze świętami są jednymi z najważniejszych w japońskim kalendarzu.

KURISUMASU

Tak właśnie Japończycy nazywają 25 grudnia. Atmosfera tego dnia przypomina nieco walentynki – pary umawiają się na romantyczne kolacje, statystyki oświadczyn biją rekordy. Kurisumasu to święto miłości, bliskości, przyjaźni i szczęścia. Wielu zabieganych i zapracowanych Japończyków znajduje wtedy moment na spotkanie z bliskimi. Badania wskazują, że nawet pary mają kłopoty ze znalezieniem czasu na regularne wizyty. Młodzi skupiają się na karierze i pięciu się po drabinie sukcesu, zatem uroczystości takie jak Kurisumasu są okazją do tego, by „obowiązkowo” znaleźć chwilę na kontakt z bliskimi.

Azjaci przejęli także ideę kolacji wigilijnej poprzedzającej Kurisumasu. Oczywiście nie znajdziemy na tamtejszym stole ani naszego karpia, ani amerykańskiego i belgijskiego indyka. Japończycy 24 grudnia zjadają się... kubełkiem z KFC. Nie wiadomo dokładnie, skąd właśnie taka tradycja, ale z raportów finansowych popularnej firmy fastfoodowej wynika, że interes w tym czasie kręci się jak szalony.

Niektóre restauracje podają, że w tym dniu generują nawet 20 proc. swojego rocznego przychodu! Pojawienie się panierowanego kurczaka na japońskim stole ma zapewne wiele wspólnego z faktem, że Amerykanie, którzy z różnych względów w Japonii mieszkali, kultywowali swoje świąteczne tradycje. W latach 80. pojawiły się tam pierwsze KFC, które osiągnęły prawdziwy sukces.

Nie samym kurczakiem człowiek jednak żyje, dlatego Japończycy dołożyli do kolacji oczywiście deser. To torcik biskopciowy przekładany kremem śmietankowym, dekorowany truskawkami (symbol dobrobytu) i cukrowymi figurkami nawiązującymi do tradycji zachodniej – Mikołajem i choinką. Ciasto jest bardzo proste i bez trudu można je zrobić samemu.

Nie musisz wybierać się do specjalistycznego sklepu i kupować składników, których nigdy już potem nie użyjesz. Przepis znajdziesz pod artykułem.

DEKORACJE!

Japończycy zdecydowanie nie oszczędzają na świątecznych dekoracjach – zwłaszcza większe miasta wprost prześcigają się w budowaniu zapierających dech w piersiach iluminacji.

Te najbardziej oblegane w Tokio to m.in. Midtown Tower w Roppongi, Magic Time Illumination w dzielnicy Hibiya czy Omotesando. Jedną z najczęściej odwiedzanych jest Blue Cave w dzielnicy Shibuya. Tunel z niebieskich lampek rozciągniętych między drzewami sprawia niesamowite wrażenie, nocą okolica Blue Cave wygląda jak żywcem wyjęta z bajki. Atrakcja jest popularna wśród miejscowych i wśród turystów. Szacuje się, że przyciąga rocznie ok. 2 mln osób! Na tle wspaniałych japońskich rozświetlonych dzieł sztuki nasze podświetlane prezenty i kule z logo reklamowym tej czy innej firmy wypadają dość blado.

Ostatnimi czasy coraz więcej osób decyduje się też na ozdabianie mieszkań – choinki, sztuczne kominki ze skarpetami i lampki



rozchodzą się w sklepach jak świeże bułeczki. Dekoracyjne szaleństwo w domach trwa całe dwa dni! Tak, tak: już 26 grudnia nie ma śladu po Bożym Narodzeniu. Dzieje się tak z jednej strony dlatego, że Japończycy nie przywiązują do niego niemal żadnej wagi, a po drugie i najważniejsze dlatego, że trzeba zrobić miejsce na dekoracje noworoczne. Nowy Rok obchodzony jest w całej Azji hucznie i nie ma tu znaczenia to, czy jest to „ogólny” nowy rok, czy też rok księżycowy. Japończycy tłumnie wracają w czasie Nowego Roku do domów rodzinnych, organizuje się setki imprez, koncertów i festiwali.

Japońskie Boże Narodzenie różni się od tego, które znamy z naszych domów, ale tak jak i u nas jest to czas, który należy spędzić z najbliższymi. To czas miłości i pokoju i nie jest ważne, czy na stole rozgościł się indyk, karp czy panierowany kurczak z KFC. Najważniejsze, żeby w tym czasie miłość i dobro zamieszkały w naszych sercach.

KURISUMASU KĒKI - ŚWIĄTECZNE CIASTO

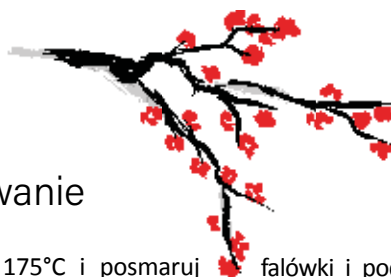
Jednym z elementów typowych dla wszelkich świątecznych imprez jest **kurisumasu kēki**, czyli bożonarodzeniowe ciasto o charakterystycznym wyglądzie. W najpopular-

niejszej wersji jest to ciasto biszkoptowe przekładane i wykończone śmietanowym kremem. Jego główną dekoracją są truskawki, które niekiedy stroi się dodatkowo bitą śmietaną, tak by wyglądem nawiązywały do postaci Świętego Mikołaja.

Wydawać się może, że biszkoptowe ciasto nie jest niczym niezwykłym, jednak nawet jego kolorystyka skrywa więcej, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Biel i czerwień niewątpliwie przywodzą na myśl święta, jednak w Japonii takie połączenie obecne jest choćby na japońskiej fladze, a symbolizuje m.in. pomyślność.

Anna Albingier

KURISUMASU KĒKI



Składniki

biszkopt:

- » 50 g mąki
- » 50 g cukru
- » 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- » 4 jajka
- » 2 łyżki mleka
- » 2 łyżki miodu

nadzienie:

- » 500 ml tłustej śmietanki
- » 4 łyżki cukru
- » świeże truskawki do dekoracji

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 175°C i posmaruj masłem okrągłą formę do ciasta o średnicy 20 cm. Przygotuj masę. W tym przepisie zastosowano technikę *bain marie* (kąpeli wodnej), aby ciasto miało wspaniałą lekkość, więc najpierw napełnij jedną miskę ciepłą wodą i odstaw na bok. Do drugiej miski wbij 4 jajka. Ubij je, stopniowo dodając 50 g cukru, aż składniki się połączą i rozpuszczą. Umieść masę nad ciepłą wodą i kontynuuj ubijanie, aż mieszanina stanie się prawie biała.

Do masy jajecznej dodaj pozostałe składniki: wlej mleko do miski nadającej się do mikro-

falówki i podgrzewaj przez 10–15 sekund. Dodaj miód i wymieszaj z masą jajeczną. Przesiej mąkę i dodaj ją wraz z proszkiem do pieczenia do miski z masą. Delikatnie wymieszaj drewnianą łyżką. Gdy wszystkie elementy zostaną wymieszane, ciasto jest gotowe do pieczenia. Ciasto przełóż do wysmarowanej masłem tortownicy i wyrównaj szpatułką. Piecz 25 minut.

Po 25 minutach sprawdź, czy ciasto jest upieczone, wbijając w nie nóż albo patyczek – jeśli po wyjęciu są czyste, ciasto jest gotowe. Pozostaw do ostygnięcia na metalowej kratce i przejdź do przygotowania kremu.

Do miski wlej 500 ml śmietanki i dodaj 4 łyżki cukru. Energicznie ubijaj śmietanę, aż masa zgęstnieje i zrobi się sztywna. W tym momencie rozdziel krem do dwóch misek. Jedną połowę wykorzystamy do przekładania biszkoptów, drugą do przykrycia ciasta. Pokrój kilka truskawek w cienkie plasterki. Dodaj je do jednej z misek z kremem. Wróć do wystudzonego biszkoptu i przekrój go poziomo na pół. Na jednej z połówek biszkoptu rozsmaruj masę truskawkowo-kremową, a następnie połóż na niej drugi biszkopt. Drugą połowę kremu rozsmaruj na torcie. Udekoruj resztą truskawek. *Et voilà*, bożonarodzeniowy japoński styl w twoim domu niemal bez wysiłku!





ŚWIĄTECZNA ATMOSFERA

Wchodzimy do udekorowanego choinkami centrum handlowego i od razu wpada nam w ucho niezawodne „Last Christmas” czy „Jingle Bells”. I tak, chcąc nie chcąc, zaczynamy nucić melodię, a nawet podrygiwać w rytm kolejnych świątecznych hitów. To oczywiście nie przypadek, że marketingowcy serwują nam taką listę przebojów. Ma nas wprowadzić w nastrój świąt i sprawić, że wolniej będziemy przemierzali sklepowe alejki, na których wyeksponowano świąteczne produkty. A wtedy już na pewno „przypomni” nam się, że jeszcze brakuje nam tego i owego – nawet jeśli wybraliśmy się na zakupy z konkretną listą. Jeżeli dodatkowo sprytni sprzedawcy rozpylą w sklepie zapach bożonarodzeniowych przypraw, pomarańczy lub świerku, będziemy skłonni wydać jeszcze więcej! Badania przeprowadzone na kupujących pokazały, jak kombinacja świątecznej muzyki, zapachów i kolorów (przede wszystkim czerwonego, zielonego i złotego) działa na nasze zmysły: odwołuje się do przyjemnych wspomnień i pozytywnych doświadczeń, a więc „wyłączamy” mózg i bezrefleksyjnie kupujemy więcej, niż zamierzaliśmy.

DOTKNIJ, SPRÓBUJ!



Wiele sklepów stosuje dodatkowo inne triki. W okresie przedświątecznym mnożą się stoiska z darmowymi degustacjami, a uroczyste hostessy przebrane za śnieżynki zachęcają do spróbowania pachnących pierniczek, szynki, sushi czy wina z wyższej półki (to ostatnie zwykle prezentują mężczyźni – chyba ze względu na przekonanie, że wypadną w tej roli bardziej wiarygodnie niż kobiety). Zazwyczaj produkty te są droższe od tych, które zwykle wybieramy, ale sprzedawcy wiedzą, że w tym okresie mamy gest i żeby „poczuć świąta”, sięgniemy po rzeczy „luksusowe”. Jak się jednak okazuje, taka strategia zaczyna się sklepom coraz mniej opłacać. Klienci znacznie rzadziej nabierają się na tego typu sztuczki, co więcej, niektórzy traktują poczęstunki w supermarketach jako okazję, by... zjeść za darmo.

PRZEDŚWIĄTECZNE TRIKI SPRZEDAWCÓW

Mogłoby się wydawać, że z nadchodzących świąt cieszą się przede wszystkim dzieci. Tymczasem sprzedawcy też zacierają ręce, bo wiedzą doskonale, że w tym okresie mamy mnóstwo na głowie, przez co jesteśmy szczególnie roztargnieni. A to znaczy, że dużo łatwiej nas podejść i sprawić, że dokonamy nieprzemysłanych zakupów.



KUP TANIEJ!



To całoroczny chwyt reklamowy, ale w grudniu, gdy i tak liczymy się z większymi wydatkami, możemy być na niego mniej odporni. Chcąc oszczędzić, łatwiej dajemy się nabrać na promocje typu „w opakowaniu po osiem sztuk – taniej!” lub „drugi produkt za pół ceny”. Często jednak wcale nie potrzebujemy aż tylu sztuk, i choć cena za jedną w wielopaku jest trochę niższa niż poza promocją, to ostatecznie kupując więcej – wydajemy więcej. Pół biedy, jeśli jest to produkt o długim terminie przydatności; gorzej, gdy nie zdążymy go wykorzystać przed tą datą.



TYLKO TERAZ!

Innym sposobem na oszczędności jest śledzenie promocji w gazetkach sklepowych, a te przed Bożym Narodzeniem wręcz alarmują, że TYLKO TERAZ można coś kupić TANIEJ. Ceny podane są oczywiście na czerwono, a to dlatego, że kolor ten automatycznie kojarzymy z koniecznością, presją i niebezpieczeństwem. Niestety, nie z niebezpieczeństwem nabycia niepotrzebnego towaru, a szkoda... Czerwień przyciąga wzrok (nieprzypadkowo informacje o wyprzedażach podawane są na tle w tym kolorze) i zaszczepia przekonanie, że pilnie powinniśmy coś kupić. Niech więc uważają osoby, które mają skłonności do impulsywnych zakupów, bo to przede wszystkim one dają się złapać na ten haczyk.

Zdarza się też, że przyjeżdżamy do sklepu, a po obiecywanej w folderze reklamowym promocji zabawki lub sprzętu RTV ani śladu, ponieważ... produkt właśnie się wyczerpał. Co wtedy robimy? Część z nas rezygnuje z jakichkolwiek zakupów, ale wielu, skoro już są na miejscu, nabywa coś zastępczego, często zresztą drożej. Po świątach z kolei w jakiś magiczny sposób na półkę wraca wymarzona przez dziecko zabawka i... niekto ją kupią. Zysk dla sprzedawcy – podwójny.

Przy okazji warto wspomnieć, że niekoniecznie wyprawy na drugi koniec miasta są do-

brym pomysłem. Być może ostatecznie kupno droższego produktu w pobliskim sklepie będzie bardziej opłacalne, ponieważ nie musimy doliczać kosztów przejazdu (a przy tym oszczędzamy czas).

SERIE LIMITOWANE

Aksesoria kuchenne ze świątecznymi elementami (np. foremki do muffinek w kształcie choinki), limitowane edycje żeli pod prysznic (o zapachu korzennych pierniczek, marcepanowych ciasteczek czy nawet szarlotki z lodami!), bielizna w mikołajki lub płatki śniegu, niezastąpiony sweter w reniferki (dla jednych niewiarygodnie brzydkie, dla drugich gustowny), świąteczna pościel, świąteczne obrusy, świąteczna biżuteria... Żadnej z tych rzeczy na dobrą sprawę nie potrzebujemy, bo mamy ich „nieświąteczne” wersje, które nam na co dzień w zupełności wystarczą. Ale ręka do góry, kto nigdy nie skusił się na uroczy kubeczek w świąteczny wzorek...



CO ZROBIĆ, BY WYDAĆ MNIJEJ?

- Przygotuj listę zakupów.
- Zabierz ze sobą wystarczającą sumę pieniędzy, a karty płatnicze zostaw w domu.
- Jeśli korzystasz z promocji, sprawdź datę przydatności produktu, bo może się okazać, że wkrótce mija.
- Zachowaj zimną krew, widząc informacje o „wyjątkowej ofercie”, i zastanów się, czy naprawdę potrzebujesz danej rzeczy.
- A najlepiej... kup prezenty wcześniej, a nie na ostatnią chwilę.



Tylko że dobre rady to jedno, a rzeczywistość to drugie. Znać kogoś, kto wybiera się na przedświąteczne zakupy z odliczoną gotówką i odmówi sobie „odrobiny luksusu”?...

Halina Szołtyśik

Dołącz do
naszego
zespołu

HYGIENET

TITRES - SERVICES | DIENSTENCHEQUES

Naszym pracownikom gwarantujemy:

- | Atrakcyjne wynagrodzenie i wypłatę ZAWSZE na czas
- | Stabile 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 smsem 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

*Iście magicznych Świąt
Bożego Narodzenia
oraz niezapomnianego
Sylwestra życzy Hygienet*

*Bądź na bieżąco
- Śledź nas!*



TRENING UWAŻNOŚCI dla dzieci

Dawno, dawno temu.... Nie, życie to nie bajka. Życie oprócz sukcesów przynosi także porażki. Dalajlama powiedział, że gdyby każdego ośmiolatka na tej planecie nauczono medytacji, wyeliminowalibyśmy przemoc na świecie w ciągu jednego pokolenia. Tylko jak ujarzmić temperamentnego i nadpobudliwego malca? Czy w życiowej gonitwie można wspierać dziecko, tak by potrafiło samodzielnie i świadomie kontrolować swoje zachowanie?

MAYDAY, MAYDAY

Szyf, postać z mitologii greckiej, był założycielem i królem Koryntu. Miał ujmującą osobowość i z początku cieszył się sporą sympatią bogów, którzy chętnie zapraszali go na wspólne biesiadowanie. Słabością, która doprowadziła go do zguby, było nadmierne gadulstwo i skłonność do zdradzania sekretów bogów. Ponadto był przebiegły, pomysłowy i odważny, a w dodatku składał obietnice bez pokrycia. Kiedy miarka się przebrała, bogowie kazali mu w zaświatach wtoczyć na górę ciężki głaz. Zapewniono go jednocześnie, że po dokonaniu tego wyczynu będzie mógł powrócić na ziemię. Ucieszony król z zapałem przystąpił do pracy. Zong! Gdy już kamień był u szczytu, wymusnął mu się z ręk i z łomotem spadł na dno. Sytuacja powtarzała się za każdym razem. Zadanie okazało się niewykonalne.

Kto choć raz nie był w sytuacji Syzyfa, niech pierwszy rzuci kamieniem. Jesteśmy skupieni na aktywnościach i celach. Szukamy dróg na skróty. Byle osiągnąć sukces. Działamy szybko, pobieżnie, zorientowani na efekty. Tyle że cel wcale nie przynosi upragnionego szczęścia – chwila triumfu trwa krótko. Zatem stawiamy sobie kolejny. I kolejny. W koło Macieju. Trudności w drodze na szczyt wywołują w nas agresję, frustrację, stres. Często nieadekwatne, przesadzone reakcje. Mayday, mayday.... Chyba mamy problem. Tak widzą dorosłych dzieci – naśladowcy. I powielają te wzorce, choćbyśmy wpajali im, że należy żyć inaczej, rozumniej, z dystansem. Stany

obniżonego nastroju, lęki związane ze szkołą i z dorastaniem to bolączki młodego pokolenia. Bo umieć żyć to umieć wstawać po upadkach.

DAĆ PO HAMULCACH

Współczesny mały jest bombardowany wielorakimi bodźcami. Poza placówkami, w których spędza przeciętnie ok 8–10 godzin dziennie, ma pozaszkolne koła zainteresowań: szachy, angielski, balet, skrzypce, tenis stołowy. Do tego dochodzi stymulacja multimedialna, w tym gry, tablety i smartfony. Jasne, wszechstronna edukacja zawsze na prosię (sięgając do młodzieżowego slangu), ale nadmiar stymulantów powoduje stany napięcia emocjonalnego. Kiedy znaleźć czas, aby ochłonąć? Poza tym, jak grzmia psychologowie i psychiatry dziecięcy, gotowe produkty (plastikowe zabawki, filmy pełnometrażowe, odjechane gry z efektami specjalnymi) tłumią w młodym umyśle ciekawość, kreatywność, motywację do samodzielnego działania i odkrywania.

Często nieprzyjemne myśli krążą po naszej głowie, powodując lęk, niepewność jutra. Skutecznym wsparciem w tego typu problemach może być **praktyka uważności**. Warto wdrażać ją już od dzieciństwa. Dzięki niej dziecko lub nastolatek zdobędzie wiedzę o sobie samym i otaczającym go świecie. Jeszcze kilkanaście lat temu w Polsce pojęcie „uważność”

(mindfulness) pojawiało się raczej w kontekście medytacji buddyjskiej, a nie terapii psychologicznej czy w scenariuszach zajęć dla dzieci. Dzięki pracy takich osób jak Jon Kabat-Zinn, Zindel V. Segal, Mark G. Williams czy John D. Teasdale dziś o uważności mówi się przy okazji radzenia sobie ze stresem. Na trening uważności składają się praktyki medytacyjne (skupienie na oddechu i na odczuciach ciała), niespieszne aktywności fizyczne oraz obserwowanie własnych emocji i reakcji w relacjach z innymi ludźmi.

Trening uważności to sztuka skupiania uwagi na wybranym bodźcu. Subtelne myśli, które wcześniej były nieświadome, są zauważane w większym stopniu. Życzliwa, akceptująca postawa wobec samego siebie sprawia, że emocje stają się łagodniejsze, zmienia się również ich odbiór. Praktykujący potrafią obserwować nieprzyjemne doznania. Bo ból, strach czy cierpienie są częścią życia tak jak oddychanie. Nie da się ich zlikwidować, ale mogą budzić mniej przejęcia. Łatwiej się





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



uspokoić, pojawia się większa odporność na trudne sytuacje i zachowania adekwatne do okoliczności. Udowodniono, że uważność rozwija także empatię oraz szacunek do siebie i innych, a dzięki postawie życzliwości i wdzięczności wzmacnia się samoocena oraz poczucie własnej wartości.

Umiejętność skupiania uwagi dziecka na tym, co się dzieje w chwili obecnej, czego właśnie doświadcza, czy to emocjonalnie, czy w myślach, jest niezwykle cenna. To uważność na to, co teraz czuje, widzi, słyszy. W skrócie, trening uważności uczy zauważać życie. Celem jest więc droga, a nie punkt, do którego staramy się dojść. To rodzic jest pierwszym i najważniejszym trenerem mentalnym dziecka. Nauczmy dziecko smakować życie bez pośpiechu, rozumieć siebie i nie poddawać się presji.

WIEDZA (NIE)TAJEMNA

Medytacja w życiu dziecka ma być wspólnym przeżyciem, za którym stoją doświadczenia związane jedynie z przyjemnymi doznaniem. Pewnie teraz wyobraźnia podsuwa ci przed oczy nierealny obraz: dwulatek siedzący po turecku na poduszce, miarowo oddychający w rytm dźwięków natury. Śpieszę uspokoić, że masz rację – to obraz nierealny. W treningu uważności nikt nie wymaga od malucha nieludzkich wyrzeczeń. Ba, praktyka pod przymusem to strata czasu! Nikt nie chce być zmuszany do zachowania ciszy, kiedy ma ochotę na głos śpiewać czy się śmiać. Niezwykle ważne jest, aby podczas wykonywania ćwiczeń nie wywoływać presji i nie narzucać tempa. Pozwól dziecku odkrywać, doświadczać, przeżywać i samodzielnie uwalniać zmysły. Kluczem jest wskazywanie sposobu, a nie pouczanie.

Praktykę uważności najlepiej zacząć od **oddechu mocy**. Oddychanie jest nieodłącznym elementem istnienia człowieka. To od niego zaczyna się nasz żywot na ziemi i na nim się kończy. Dziecko (w ślad za rodzicem) kładzie się wygodnie na macie, kocu, łóżku. Relaksuje

swoje ciało. Następnie wykonuje wdech nosem „do brzucha”, po czym powoli wypuszcza powietrze ustami. Ważne, by zaobserwować, co dzieje się z brzuchem podczas wdechu. Czy się podnosi? Jeśli tak, to czy unosi się mocno czy lekko? Co czujemy, nabierając powietrze do swojego ciała? Czy jest to uczucie przyjemne, a może nawet błogie? Co się dzieje, kiedy wypuszczamy powietrze ustami? Czy czujemy napięcie, czy rozluźnienie? Odpowiadając w myślach na te pytania, koncentrujemy uwagę na tym, co tu i teraz.

A gdyby tak **zamknąć myśli w słoiczku**? Do szklanego słoiczka nalej wody i wsyp odrobinę sygiego, wielobarwnego brokatu. Zakręć wieko i poproś dziecko, by potrząsnęło pojemnikiem. Spytaj, o czym teraz myśli. Czy w jego głowie kłębią się wielorakie, dziwne myśli? Surrealistyczne, komiczne, a może niewyraźne i posępne? Może wspomina niedawne wydarzenia w przedszkolu? Może rozpamiętuje koleżeńskie konflikty, szkolne afery? Podpowiedz malcowi, że drobinki brokatu to krążące w głowie myśli. Niech pozwoli im powoli opaść na dno słoiczka i skupi się na opadającym, iskrzącym pyłku. Myśli uspokajają się stopniowo, podobnie jak uspokaja się brokatowa burza w szkle. W tym ćwiczeniu pracujemy nad koncentracją.

Twoje dziecko lubi zabawy ruchowe? Ułóż na trawie **okrąg z linki**, szarfę lub gumy do skakania. Poproś malucha, by rzucił do środka okręgu woreczkiem z ryżem lub kaszą. Po celnym rzucie nagradzaj go brawami i okrzykami zachwytu. Po każdym rzucie odsuwaj okrąg dalej. Gdy nadejdzie porażka, wspieraj, chwal za dobre chęci i motywuj do kontynuowania wyzwania. Dopiero po celnym rzucie odsuń dalej okrąg. Przy okazji tłumacz, że porażka to jeden z przystanków na drodze do celu, a trening czyni mistrza. Czyż nie jest to metafora naszego życia? Wchodzisz do windy, a tam... schody.

Innym ćwiczeniem jest **sztuka dotyku**. Dziecko z zamkniętymi oczami dotyka rozmaitych przedmiotów – piłki, kaszmirowego szala, piórka, maskotki, ziemi w doniczce, mydła, kamienia. Następnie opisuje, jak odbiera ten przedmiot pod opuszkami palców. To

ćwiczenie pozwala rozróżnić wrażenia zmysłowe. Przez skupianie na nich uwagi maluch uczy się pozostawać w chwili obecnej. Ta praktyka powinna także zainspirować rodzica. Nie bójmy się objąć tęgiego drzewa w parku, pogłaskać zaprzyjaźnionego psa sąsiadów czy postrzelać z folii bąbelkowej.



Nie uczmy potomka działania w pośpiechu. Skorzystajmy z tego, że ciekawość i uważne obserwowanie leżą w jego naturze. Ślimak snujący się po mokrej nawierzchni czy krople deszczu na pajęczynie stwarzają okazję, by zaciągnąć hamulec ręczny. Dzieci uwielbiają doświadczać wszystkiego powoli. To pozwala im zbierać informacje wszystkimi zmysłami. Aby trening uważności przynosił korzyści i dawał satysfakcję, powinien być codzienną rutyną. Wystarczy kilka minut. Aby dziecko było zainteresowane takimi codziennymi aktywnościami, muszą one być urozmaicane, a przy tym dość frapujące. Czas, pozytywne nastawienie i chęci to dobry start do bycia w terażniejszości, doświadczenia jej i przeżywania w najdrobniejszych szczegółach.

Czy nie masz wrażenia, że ludzie mają coś z napędzanych baterią królików, które w reklamie promuje firma Duracell? Brand hero marki pędzi niczym Struś Pędziwiatr. Tyle że bateria, choć zapewniano, że wyjątkowo wydajna, ma swój limit. W pogoni za... warto dobrze ustawić swoje parametry. Już od kołyski.

Sylwia Znyk

Warto sięgnąć do:

- ▶ Eline Snel, „Uważność małej zębki. Ćwiczenia uważności dla rodziców i ich maluchów”
- ▶ Eline Snel, „Uważność i spokój zębki”

BIURO KSIĘGOWE
VANDENHÉEDE

księgowość
.brussels

KSIĘGOWOŚĆ NA MIARĘ TWÓICH POTRZEB.

📌 Miło nam poinformować, że od 1 stycznia 2024 roku, na terenie Brukseli, założenie działalności gospodarczej nie wymaga już specjalnych uprawnień. To idealny moment dla przedsiębiorców, którzy pragną wprowadzić zmiany w swoim życiu zawodowym i spełnić swoje marzenia biznesowe.



Złóż wniosek dot. Limozy lub budowy 30 bis online pod adresem www.izarz.com

WWW.KSIEGOWOSC.BRUSSELS | 0494 625 938
AV. DE TERVUEREN 296D, WOLUWE-SAINT-PIERRE

Pomagamy naszym klientom już od 1997.

Nasza firma cieszy się ze 100% satysfakcji naszych partnerów.

👉 Zapraszamy do biura na pierwszą bezpłatną poradę.

FIRMA
REKLAMOWA

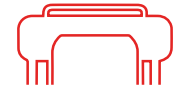
📍 CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

META4

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE
GRAFICZNE



DRUK WIELKOFORMATOWY
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADRUK
NA TEKSTYLIACH



KASETONY
REKLAMY



REKLAMA NA
SAMOCHODZIE

I DUŻO WIĘCEJ...



NAKLEJKI
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI
UŁOTKI



PIECZĄTKI



XXL
DŁGIE
PLAKATY



FOLIE
SAMOPRZYLEPNE

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

info@meta4.be www.meta4.be meta4bxl

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

Galerie Królewskie w Brukseli

ULUBIONE MIEJSCE ZAKUPÓW I SPACERÓW

Królewskie Galerie św. Huberta to pasaż handlowy znajdujący się tuż obok Grand-Place, a składający się w zasadzie z trzech galerii: Galerie du Roi, Galerie de la Reine i Galerie des Princes, czyli Galerii Króla, Galerii Królowej oraz Galerii Księżąt. Mieści się w nich 70 butików z ekskluzywnymi produktami, teatr, kino, wodewil, hotel, mieszkania i kawiarnie.

Założenie twórcy było takie, by połączyć wiele funkcji w jednym miejscu – galerie miały być centrum handlowym, kulturalnym, mieszkaniowym oraz miejscem spacerowym. Ta ostatnia rola była bardzo ważna ze względu na deszczową i wietrzną pogodę w stolicy Belgii. Dlatego też przez wiele lat galerie były potocznie zwane „parasolem Brukseli”, gdzie kupujący czy tylko oglądający mogli schronić się przed deszczem czy wiatrem.

W tutejszych sklepach z galanterią skórzaną rękawiczki kupowała królowa Astrid, a w sklepach z biżuterią widywana była następczyni tronu – Elżbieta, najstarsza córka króla Filipa. Możemy tu podziwiać wspaniale udekorowane witryny sklepowe, które przyciągają wzrok. Szczególnie warto się tam wybrać przed świętami, czyli Bożym Narodzeniem lub Wielkanocą. Jeśli chcemy nabyć ekskluzywne prezenty, z łatwością je tu znajdziemy. Są wytworne belgijskie koronki i najsmaczniejsze czekoladki.

MŁODY I AMBITNY TWÓRCA

Galerie Królewskie w Brukseli to kompleks architektoniczny zaprojektowany przez Jean-Pierre'a Cluysenaara. Był to młody, ambitny architekt, który plan pasażu handlowego w Brukseli stworzył jako 26-latek. Budowla miała zostać wzniesiona w stylu renesansu florenckiego z wykorzystaniem nowoczesnej technologii szkła i żelaza. Do swojego pomysłu udało mu się przekonać pierwszego króla Belgów – Leopolda I. Argumentował, że nowe państwo zyska na prestiżu, posiadając nowoczesną i luksusową zabudowę centrum miasta zamiast niezdrowych (bo powstałych na bagiennych terenach) ulic i domów. Belgia całkiem niedawno odzyskała niepodległość, a Bruksela nie należała do najpiękniejszych jej miast. Było tu wiele starych, jeszcze średniowiecznych ulic i zakątków, gdzie panowała ciemność i niezdrowy klimat.

Do jednej z takich ulic należała właśnie ulica św. Huberta, która dała później nazwę pasażowi handlowemu. W miejscu 49 starych domów miała się pojawić nowoczesna budowla ze szkła i żelaza. Pomysł ulic handlowych zamkniętych dachem narodził się w Paryżu w czasach rewolucji przemysłowej. A w Brukseli nadano mu ekskluzywny kształt. Zamysł budowy galerii miał pokazać prestiż i siłę nowego państwa. Uroczystego otwarcia pasażu handlowego dokonał 20 czerwca 1847 r. sam król Leopold I wraz z małżonką i synami. Z tego powodu tłum mieszkańców Brukseli, którzy chcieli zobaczyć i nowy budynek, i swojego króla, zapelniał centrum miasta.



TOUT POUR TOUT LE MONDE

Powyższe zdanie było dewizą, która widniała przy wejściu do nowo powstałych galerii. Zapewniały one, oczywiście na tamte czasy, wszystko, co potrzebne było bogatemu i chcącemu się pokazać towarzystwu – modne i luksusowe dobra do nabycia w komfortowych warunkach i w pięknym otoczeniu. Stolica młodego państwa otrzymała ekskluzywny pasaż handlowy dla miejskiej burżuazji, która tam właśnie zaopatrywała się w wyrafinowane i kosztowne produkty oraz odwiedzała teatry i kawiarnie, by odpoczywać i się bawić. Było to coś na miarę centrum handlowego przed pojawieniem się domów towarowych.

Galerie Królewskie św. Huberta w Brukseli to jedna z najpiękniejszych i najstarszych w Europie galerii handlowych. Świątowały właśnie 175-lecie powstania. Zachwycały klientów tuż po swoim otwarciu i nadal wywołują podziw – zarówno w mieszkańcach Brukseli, jak i turystach, którzy licznie odwiedzają je w ciągu całego roku.

CACKO ARCHITEKTURY

Kompleks architektoniczny imponował rozmiarami. Miał długość 112 m, szerokość 8 m, a wysokość 18 m. Te wymiary sprawiały, że długo Galerie Królewskie były jednymi z największych i najbardziej przestrzennych pasażów handlowych w Europie. Ich dach, który liczył 200 m długości, wsparto na szeregu samonośnych łuków. Jednak najbardziej istotne było to, że charakterystyczny szklany sufit pozwalał oświetlać naturalnym światłem wnętrze budynku. Do dzisiaj istnieje w Galeriach Królewskich scena teatralna – Théâtre Royal des Galeries oraz sala kinowa. Z kolei Musée des lettres et manuscrits, które miało w swoich zbiorach listy Alberta Einsteina, Brigitte Bardot i innych osobistości, zostało niestety zamknięte w 2015 r.

Z miejscem tym związane są znane postaci – Victor Hugo odwiedzał znajomą mieszkającą w galerii, Paul Verlaine właśnie tutaj nabył broń, z której strzelał do Arthura Rimbaud, swego kochanka. To w Galeriach Królewskich odbył się pierwszy poza Francją pokaz filmowy braci Lumière w nieistniejącej już redakcji dziennika „La Chronique”. Księgarnia Tropismes, słynąca ze swojego unikatowego wystroju, to dawna sala kawiarni Café des Princes. Od niedawna istnieje tu hotel, więc na chwilę można poczuć się mieszkańcem galerii i wchłonąć ich ekskluzywną atmosferę.

Galerie Królewskie były pierwszą taką inicjatywą w Europie. Ale największe wrażenie na zwiedzających robił i robi nadal szklany sufit oraz elegancka i imponująca kolumnada. Galerie przeszły pewne prace rewitalizacyjne – zainstalowano oświetlenie ledowe i całkowicie odnowiono budynek teatru z sufitem projektu René Magritte'a. Jednak ich zasadniczy wygląd się nie zmienił i cieszy oczy zwiedzających od 175 lat.

Szczegółowe informacje o Galeriach Królewskich w Brukseli: www.grsh.be.



Wesołych świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku 2024!

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

KALENDARZ IMPREZ

JARMARKI BOŻONARODZENIOWE

24.11 – 31.12

BRUKSELA – PLAISIRS D'HIVER 2023

centrum miasta, 1000 Bruxelles
www.plaisirsdhiver.be

9.12

LA FERME NOS PILIFS

Trassersweg 347, 1120 Bruxelles
www.fermenospilifs.be

CHARLEROI

24.11 – 31.12

jarmark, place de la Digue i

24.11 – 7.01.2024

lodowisko, place Vert
www.charleroi-noel.be

LIÈGE

24.11 – 30.12

jarmark, place du marché – St.Lambert

24.11 – 7.01.2024

lodowisko, pl. de la Cathédrale
www.villagedenoel.be

NAMUR

1 – 31.12

place de l'Ange i place d'Armes
www.namurtourisme.be

MONS

2 – 31.12

Grand'Place
www.monscoeurenneige.be

BRUGES

24.11 – 7.01.2027

Le Markt i place Simon Stevin
www.brugestourisme.com

GAND

7 – 31.12

Sint-Baafsplein
www.visit.gent.be

ANTWERPIA

8.12 – 7.01.2024

www.kerstmarktantwerpen.be

Więcej informacji o świątecznych jarmarkach:
www.quefaire.be/noel

1.12 – 16.02.2024

WONDERLIGHTS

Château de Grand-Bigard, 1702 Groot-Bijgaarden
www.wonderlights.be

do 10.12

LANTERNA MAGICA, LA FORÊT ENCHANTÉE

Château de La Hulpe, 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

17 – 21.01.2024

BRUSSELS AUTO SHOW

Brussels Expo, 1020 Bruxelles
www.brusselsautoshow.com

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

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

2024
32
FINAŁ
BRUKSELA
wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

WIECIE KIEDY
JEST 32 FINAŁ WOŚP
W BRUKSELI?

26, 27 & 28
STYCZNIA
2024!

TU WSZYSTKO
GRA OK!



DORZUĆ SIĘ
DO PUCHY!
UŻYJ APKE
PAYCONIQ
LUB
BANKU



PLUCA PO PANDEMII - GRAMY DLA DZIECI I DOROSŁYCH

- 26/01 - PIĄTKOWA LICYTACJA (OD 18:30 W HOTELU ALOFT SCHUMAN)
- 27/01 - MARATON FITNESS (O 13:30 W BASIC FIT JETTE VUB)
- 28/01 - 32 FINAŁ (OD 11:30 RUE LE CORRÈGE 15B BLISKO SQ. AMBIORIX)
- 18 BIEG "POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ" (O 12:00 PARC DU CINQUANTENAIRE)

WIĘCEJ INFORMACJI : wosp.be/32final LUB



MĘSKIE W ROZMOWY TEATRZE

Z członkami Grupy Kalifornia – Maciejem Łączyńskim, Dominikiem Rubajem i Adamem Szustakiem,
z których inicjatywy powstał spektakl „Men’s Talk”, rozmawia Anna Kiejna.

Tekst przedstawienia wyłonił się w trakcie kilku miesięcy rozmów, improwizacji, warsztatów. Jest on szczerą i osobistą próbą rozliczenia się ze stosunku do wyznawanych wartości, systemu edukacji artystycznej, środowiska teatralnego, płci jako konstruktu polityczno-obyczajowego.

Skąd pomysł na „Men’s Talk”? Czy długo pracowaliście nad spektaklem?

Spektakl zrodził się z przyjaźni, jakkolwiek banalnie to brzmi. Studiowaliśmy na jednym roku w Akademii Teatralnej, towarzyszyliśmy sobie od samego początku naszego formowania się jako aktorzy w ramach akademickiej struktury edukacji artystycznej. Wspólnie próbowaliśmy odnaleźć się w systemie nauczania, w którym pełno było klasyki i formy, a niewiele tego, co nas najbardziej interesowało – wspólnego, zaangażowanego aktorstwa.

Podczas wspólnych rozmów, często imprez, doszliśmy do wniosku, że chcemy stworzyć coś, co będzie autentyczne. Jako młodzi adepci sztuki aktorskiej podtrzymywaliśmy w sobie wiarę w to, że mamy coś do powiedzenia, ale brak nam było ku temu narzędzi i sposobności. Stwierdziliśmy, że zrobimy to sami, mówiąc kolokwialnie, na własną rękę. Dlatego odezwaliśmy się do Kasi Warnke, która uczestniczyła jako aktorka w najbardziej płodnym czasie dla polskiego awangardowego teatru na początku XXI w., z prośbą o współpracę. Dodatkowo zainspirowała nas jej obecność medialna, meandrowanie pomiędzy sztuką a popkulturą, między sacrum a profanum. Najpierw przysłaliśmy do Kasi z innym tekstem, nad którym chcieliśmy pracować. Sam proces prób trwał ponad 7 miesięcy, większość z nich nagrywaliśmy na dyktafon. To właśnie z tych nagrań powstał tekst naszego przedstawienia, dramaturgicznie scalony przez Kasię. Finalnie „Men’s Talk” stał się naszą autorską propozycją, naszym głosem, naszą refleksją, którą chcieliśmy podzielić się ze światem.

Jako mężczyźni, już na etapie rozmów poprzedzających rozpoczęcie pracy nad „Men’s Talkiem” dosyć wcześnie zauważyliśmy, jak inkluzywny (uniwersalny) staje się dyskurs, w którym partycypują osoby męskie o odmiennych orientacjach seksualnych – każdy z nas osobno identyfikuje się jako podmiot heteroseksualny, homoseksualny i biseksualny. I między innymi o tym spotkaniu chcieliśmy opowiedzieć ze sceny.

Jak wy – mężczyźni aktorzy – reagowaliście na pomysły reżyderskie Kasi Warnke?

W ramach walki o rzetelne spojrzenie zależało nam na tym, żeby reżyserią zajęła się kobieta, niemniej



w trakcie procesu nie zastanawialiśmy się nad tym w sposób bezpośredni. Kluczowe było zderzenie nas – studentów – z doświadczoną aktorką i reżyserką w nowym, wytworzonym przez nas modelu pracy opartym na partnerstwie, na odpowiedzialności, bezpieczeństwie, merytorycznym feedbacku, gotowości do eksperymentowania i pozbawionym przemocy.

Dla naszej Grupy Kalifornia istotne było zredefiniowanie agresywnych praktyk, z jakimi dotychczas spotykaliśmy się podczas zajęć, i próba wypracowania nowych narzędzi, które okażą się możliwe zarówno na poziomie teoretycznym, jak i praktycznym.

Przemoc nie ma płci. Gender posłużył nam jako perspektywa, dzięki której możliwe stało się przeprowadzenie (zarówno podczas procesu prób, jak i finalnie również w spektaklu) laboratorium możliwości multiplikacji potencjału osoby aktorskiej.

Nasz spektakl porusza temat stereotypów, archetypów wywiedzionych z binarnej struktury rozdzielonej pomiędzy to, co klasycznie męskie i kobiece. Co dostępne, co zakazane, co heteronormatywne, co queerowe. Podmiot aktorski z założenia winien więc wychodzić poza przyjęte normy i konwenanse, stawiać się na tyle uniwersalny, żeby uchwycić cudze doświadczenie i być gotowym zmaterializować je w scenicznej wypowiedzi.

Rzecz jasna, nasza prywatna identyfikacja była punktem wyjścia, niemniej efektem naszych poszukiwań stało się wszczęcie w nas przekonania o tym, że jako osoby aktorskie możemy lawirować nie tylko pomiędzy stylistykami teatralnymi, ale także różnorodną performatyką płci. Zależało nam na humanistycznym, empatycznym spojrzeniu na byt, dla którego płeć może stawać się zarówno ograniczeniem, jak i szansą.

**Spektakl „Men’s Talk”
do obejrzenia bezpłatnie
9 grudnia, godz. 18.00
na IX Kongresie Kobiet.
Serdecznie zapraszamy.**

„Men’s Talk”

dramaturgia i reżyseria: **Katarzyna Warnke**

produkcja: **Akademia Teatralna**

im. **Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie**

obsada: **Grupa Kalifornia – Maciej Łączyński, Dominik Rubaj, Adam Szustak**

Na pewno wiele rozmawiacie z publicznością. Zdradzicie, co reakcje wniosły do spektaklu?

Rzeczywiście jest tak, że po każdym spektaklu spotykamy się z widzami i rozmawiamy. Resort – klubokawiarnia, o której wspominałyśmy również w spektaklu – pozwala na szczerą rozmowę z widzami, przy winie lub herbacie: zawsze chcemy wysłuchać refleksji, które towarzyszą naszym widzom.

Co ciekawe, nie do końca są to rozmowy o spektaklu, chociaż oczywiście dostajemy też bardzo dużo pytań o powody, tudzież konteksty niektórych poruszanych przez nas wątków. Głównie jednak nie rozmawiamy o tym, czy komuś się spektakl podobał czy nie, ale o tym, co dana osoba w jego trakcie czuła, a czego nie, i w jaki sposób osoba na widowni ustawia się do poruszanych przez nas fundamentalnych kwestii – do miłości, przemocy, seksu, narkotyków, traum.

Nasz spektakl staje się zaczątkiem do rozmowy wykraczającej poza przestrzeń teatru. Rozmawiamy o płci, pięknie, często też spotykamy się z tym, że z uwagi na poruszany w spektaklu problem molestowania w szkołach teatralnych osoby każdej płci chcą podzielić się z nami swoim doświadczeniem. #MeToo w wersji na żywo. Pomimo hermetycznej na pierwszy rzut oka tematyki okazuje się, że udało nam się wytworzyć działanie sceniczne, które włącza widza i generuje w nim autorefleksję na własny temat. Solidaryzacja poprzez teatr staje się możliwa. Napawa nas to dumą, wdzięcznością i nadzieją na przyszłość.

rozmawiała **Anna Kiejna**

9
grudnia
2023

9.

9.30
—
20.30

KONGRES KOBIET W BRUKSELLI



Debaty
Spotkania
Zwierzenia
Warsztaty
Jarmark
Księgarnia

Sztuka teatralna
«Men's talk»
w reżyserii Katarzyny Warnke

Jak odejść od toksycznej męskości
i budować nowe sposoby
bycia mężczyznami?

K1 — KANAL
CENTRE POMPIDOU
AVENUE DU PORT 1
BRUKSELA



Rejestracja

WWW.KONGRESKOBIET.BE



KANAL Centre Pompidou

wysokieobcasy.pl

GAZETKA

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.



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.

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!

NASZE BIURA:

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

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

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

PRASOWALNIA:

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



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biuro w Antwerpii:
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen
Tel.: 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€



Spotkanie z Mikołajem!

Serdecznie zapraszamy na niezwykle spotkanie z Mikołajem, które poprowadzi Pani Katarzyna Znosko.

Dzieci będą miały okazję otrzymać paczkę słodczy oraz upominek od firmy Belgica. Będzie także możliwość zrobienia pamiątkowych zdjęć, które na długo zachowają wspomnienie tego wyjątkowego dnia.

Wszystkich rodziców serdecznie zapraszamy na pyszną kawę, herbatę i ciasto. Podczas tego czasu dzieci będą miały szansę wziąć udział w konkursie "Pokoloruj obrazek", którego wyniki ogłosi osobiście Mikołaj.

Kiedy?

09 grudnia
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,
2000 Antwerpen

Na spotkanie mogą przyjść wszyscy! Dzieci pracowników Belgica otrzymają słodkie niespodzianki zupełnie za darmo! Pozostałe dzieci mogą także skorzystać z paczek i upominków po wcześniejszym zapisaniu się i dokonaniu wpłaty 5 euro na konto z dopiskiem "Mikołaj":

Izabela Karbowskiak
BE78 0019 5051 3786

Zapisy na spotkanie meilowo do 6 grudnia:
iza.karbo@gmail.com.

Katarzyna Znosko, z doświadczeniem w handlu i pasją do kontaktu z ludźmi, z Polski przeniosła się do Belgii, gdzie angażuje się w organizację różnorodnych wydarzeń i atrakcji dla dzieci. Oferuje szeroki zakres usług, od malowania twarzy po organizację różnych imprez. Aktywnie uczestniczy w akcjach charytatywnych, zwłaszcza w ramach WOŚP, wspierając dzieci. Jest nieustannie w ruchu, rozwijając swoje umiejętności i poszerzając horyzonty kulturowe. W relacjach biznesowych i osobistych ceni lojalność i szczerść.



Katarzyna
Znosko

Sita inspiracji

Siódma edycja

Kiedy?

27 stycznia 2024
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,
2000 Antwerpen

Joanna Kamińska opowie Wam o różnych metodach wyznaczania celów. Na pewno słyszeliście o mapie marzeń. Jest jeszcze wiele innych metod jak np. zasada 1%, czy metoda asocjacji-dysocjacji. Podczas spotkania wykorzystamy praktycznie jedną z metod (pomyślcie o swoich celach i marzeniach już przed spotkaniem). Pani Joanna przybliży Wam również, czym zajmuje się coach zawodowy i dlaczego nasze nastawienie jest potową sukcesu.

Joanna
Kamińska

Barbara Rosik, fryzjerka z 30-letnim doświadczeniem, podzieli się wiedzą na temat pielęgnacji i regeneracji włosów. Ponadto, będziecie mieli Państwo okazję zobaczyć na własne oczy, w jakiej kondycji jest skóra waszej głowy.

Barbara
Rosik

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



BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w ciepłej, rodzinnej
atmosferze, samych szczęśliwych dni
w nadchodzącym nowym
roku 2024 oraz
szampańskiej zabawy
sylwestrowej życzy
Belgica





26 listopada br. scena sali M renomowanego centrum kulturalnego Bozar w Brukseli uginą się pod ciężarem talentów. Ósemka fantastycznych wokalistów zaprezentowała się w Finale IV edycji The Voice of Polonia w koncercie, który stworzył barwną mozaikę stylistyczną i emocjonalną.

Słuchacze usłyszeli piosenki Czerwonych Gitar, Piotra Rubika, Perfectu czy Skaldów. Jury w składzie Anna Maria Jopek – wokalista, Ewa Kuklińska ze Stowarzyszenia Artystów Wykonawców SAWP przyznało **Grand Prix finalistce z Francji Dorocie Zygałto. Magdalena Dobrzyńska z Wielkiej Brytanii zajęła II miejsce, a III Paulina Lulek – Zielińska z Belgii. IV miejsce przyznano Arturowi Wojtyczce.** Jury podkreśliło wysoki poziom wszystkich finalistów, do których należeli (w kolejności alfabetycznej): Andrzej Budziszewski / Hiszpania, Julita Jaroszuk / Irlandia, Asia Tissier / Francja oraz Jakub Wnorowski / Włochy. Galę prowadzili Magdalena Piorun oraz Elik Plichta.

The Voice of Polonia – międzynarodowy konkurs polonijny polskiej piosenki odbył się po raz czwarty. Od początku konkursowi towarzyszy TVP Polonia, jako partner medialny. Konkurs wspiera również bardzo długa lista mediów polonijnych z wielu krajów. W finałach uczestników oceniali do tej pory takie osobowości, jak Stanisław Wenlgorz (Skaldowie/Budka Suflera), Marek Piekarczyk (TSA) czy Maria Sadowska. Obecna edycja współfinansowana jest ze środków Programu Współpracy z Polonią i Polkami za Granicą KPRM.

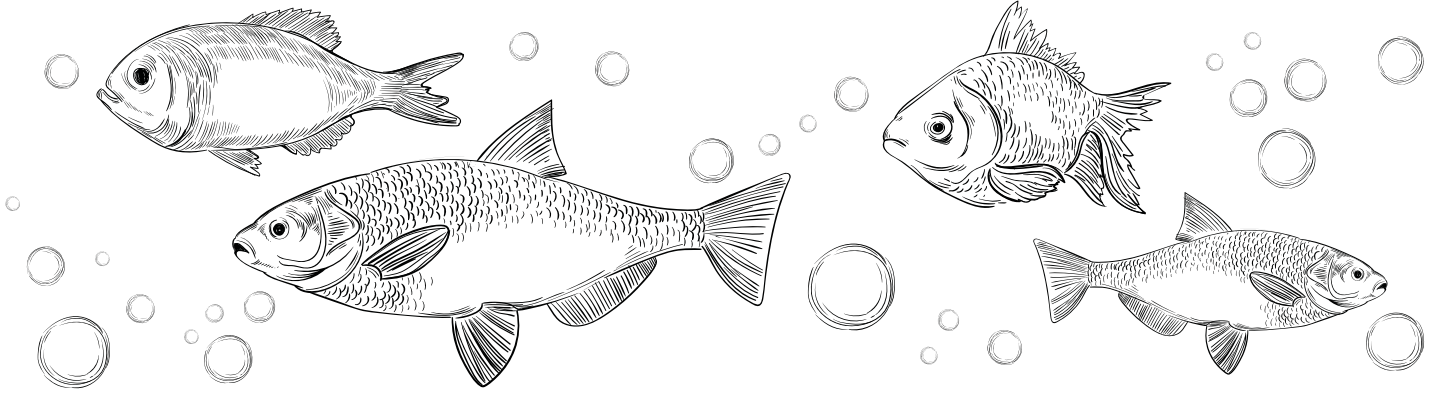


O rybach i rybkach

Jedz ryby dwa razy w tygodniu – radzą dietetycy i lekarze. I rzeczywiście, takie właśnie są zalecenia Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), z zaznaczeniem, że co najmniej raz w tygodniu powinniśmy spożywać tłuste ryby morskie. Przy czym jedna porcja oznacza ok. 150 g, a polecane ryby to łosoś, śledź, morszczuk, makreła, sardynka i dorsz.

JAK KUPOWAĆ ŚWIEŻE RYBY?

Przede wszystkim najlepiej rybę powąchać – musi mieć świeży morski zapach, ale niezbyt intensywny, bo to z kolei świadczy o tym, że jest nieświeża. Powinna mieć skórę gładką i wilgotną, ewentualne łuski powinny gładko przylegać do tuszy. Ogon i płetwy powinny być w całości, nieposzarpane ani chropowate czy suche. Samo mięso po naciśnięciu powinno być elastyczne i sprężyste, a po dotknięciu nie powinno zostawać wgłębienie. W przypadku



Przeciętny Japończyk zjada 65 kg ryb rocznie, Portugalczyk 56 kg, Norweg 46 kg, Hiszpan 45 kg, a Polak... zaledwie 13 kg. Średnia unijna to z kolei 25 kg na osobę. Faktem jest, że na początku trzeba trochę poczytać, aby wiedzieć, jak kupić i przyrządzić dobrą i smaczną rybę. Niektóre niestety mają niewielką wartość odżywczą, a jeśli żyją w brudnych wodach, zawierają toksyny, natomiast te hodowlane często mają w sobie antybiotyki. Może się też wydawać, że przyrządzenie potraw z ryb jest czasochłonne i że same dania mogą być ciężkostrawne lub zawierać ości. Do tego dochodzi wysoka cena i możliwość trafienia na nieświeży towar. Spróbujmy jednak odczarować spożywanie ryb.

PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI RYB

Regularne spożywanie ryb przekłada się na lepsze wyniki badań w starszym wieku, a to przede wszystkim dzięki cennej substancji w nich zawartej, którą są **kwasy tłuszczowe omega-3**. Mają one działanie przeciwnowotworowe, wspomagają pracę mózgu i serca, wzmacniają stawy i kości, poprawiają pracę narządu wzroku, a także usprawniają pamięć i zdolność kojarzenia (stąd mniejsze prawdopodobieństwo choroby Alzheimera i demencji starczej).

Organizm człowieka nie jest w stanie sam wytworzyć tych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego trzeba je dostarczać z pożywieniem. Zdecydowanie najwięcej mają ich ryby morskie: łosoś, śledź, pstrąg tęczowy i makreła. Dobra wiadomość jest też taka, że dostarczają ich nawet ryby w puszkach – sardynki lub szprotki.

Ryby zawierają też witaminy; ryby chude są bogate w witaminy z grupy B, natomiast tłuste dostarczają witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – czyli A i D. Przykładowo 100 g karpia zawiera w sobie połowę dziennego zapotrzebowania na witaminę A dla trzyletniego dziecka, a witamina ta jest potrzebna dla prawidłowego rozwoju wzroku. Ryby morskie zawierają także jod, który zapobiega chorobom tarczycy. Z kolei ryby spożywane ze szkieletem, czyli np. sardynki i szprotki, dostarczają wapnia, fosforu, seleniu i jodu.

kupowania ryby mrożonej zwróćmy uwagę na jej glazurę – gruba warstwa lodu może być skutkiem nieodpowiedniego przechowywania. Starajmy się również wybierać mniejsze ryby. Chodzi o to, że większe są często starsze, przez co mogą zawierać więcej szkodliwych substancji, które kumulowały się przez całe ich życie.

Sprzedawane w sklepach ryby powinny być odpowiednio oznakowane. Na każdym opakowaniu czy etykiecie musimy znaleźć informacje o handlowym oznaczeniu gatunku, o metodzie produkcji (czy zostały złowione w morzu, w wodach śródlądowych lub wyhodowane), o obszarze połowu, z którego pochodzą (np. Morze Bałtyckie), a w przypadku wód śródlądowych i hodowli powinna być podana nazwa państwa (np. złowione lub wyhodowane w Polsce, Chinach, Chile).

JAKIE RYBY SĄ NAJZDROWSZE?

Z badań wynika, że bez obaw możemy jeść ryby hodowane w Polsce, takie jak pstrąg i karp, oraz oceaniczne importowane z Chin – mintaja i solę. Ryby bałtyckie – dorsz, śledź i łosoś – mają więcej dioksyn i dlatego lepiej ograniczyć ich spożywanie. Jeśli ryby trafiające na nasze stoły mają przekroczone wartości szkodliwych substancji, to jest to ilość niewielka, a dodatkowo obróbka termiczna zmniejsza ilość tych substancji nawet o 70 proc., nie jest to więc ilość szkodliwa.

Naukowcy informują, że większe ryby i drapieźniki, które znajdują się na końcu łańcucha pokarmowego, takie jak rekiny, mieczniki i duże tuńczyki, akumulują większe ilości metylortęci – toksycznej formy organicznej – niż ryby mniejsze i roślinożerne. Ryby wchłaniają ją wraz z wodą i pożywieniem.

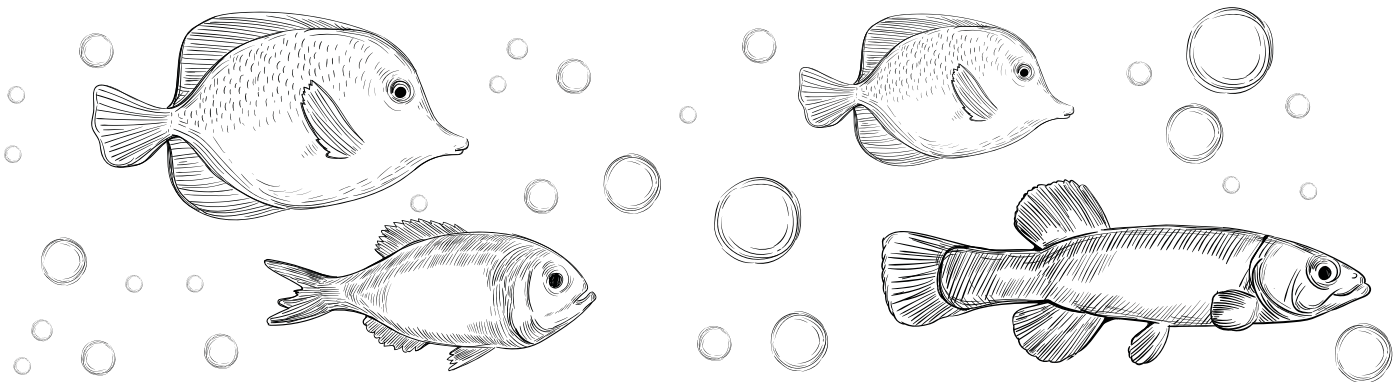
Ryby bałtyckie i hodowlane charakteryzuje niska zawartość rtęci w stosunku do wartości dopuszczalnych. Z danych wynika więc, że lepiej ograniczyć spożywanie łososia, śledzi i szprotek na rzecz rodzimych pstrągów. A najlepiej komponować posiłki z różnych gatunków ryb, takich jak:

SZYBKI KARP Z PIEKARNIKA NA WIGILIĘ

Na wigilijnym stole najczęściej spotykamy karpia panierowanego. Karp pieczony może być jednak świetną alternatywą, szczególnie że szybko się go przygotowuje. Wystarczy doprawić karpia, włożyć go do naczynia żaroodpornego i upiec w piekarniku.

Do przygotowania potrawy potrzebujemy karpia około 1,5-kilogramowego. Rybę myjemy, obieramy z łusek i oczyszczamy z wnętrzości. Następnie nacieramy solą i pieprzem, skórkę nacinamy ukośnie w romby i wkładamy w te miejsca kilka plasterków czosnku. Karpia obkładamy piórkami z jednej cebuli, smarujemy olejem i wstawiamy na około 30–40 min do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Pieczemy pod przykryciem, ale na 10 min przed końcem zdejmujemy pokrywę, aby skórka się zarumieniła.

Upieczona ryba świetnie smakuje skropiona sokiem z cytryny. Można ją także podać z sałatką jarzynową albo z ćwikłą z chrzanem. Natomiast w ramach codziennego obiadu karpia z piekarnika można zjeść z frytkami, purée ziemniaczanym lub pieczonymi warzywami korzeniowymi. Znakomicie łączy się ze smakiem sosu czosnkowego.



dorsz, śledź, łosoś norweski, mintaj, sola, stornia (z rodziny flądrowatych), pstrąg, karp – nie stanowią one zagrożenia dla zdrowia, a jednocześnie dają ogromne korzyści prozdrowotne.

Łosoś to jedna z najtłustszych ryb bogata w kwasy tłuszczowe omega-3. Dostarcza również wysokiej jakości białka i witaminy D. Najlepsze są łososi wolno żyjące – pacyficzne i atlantyckie. Na naszym rynku dominuje jednak hodowlany łosoś norweski (różowe mięso), który zawiera więcej związków szkodliwych niż dziko żyjący, jednak poziom zanieczyszczeń sprzedawanych u nas łososi hodowlanych jest dużo niższy, niż przewidują normy. Więcej szkodliwych związków ma łosoś bałtycki.

Śledź to kolejna ryba bogata w kwasy tłuszczowe omega-3. Może również dostarczać witaminy D, B12 i jodu. W tych sprzedawanych w puszcze zawartość szkodliwych związków mieści się w normie. Najtłustsze są śledzie matiasy z wybrzeży Szkocji i Sztetlandów.

Tuńczyk jest bogaty w białko, witaminy D, B12 i kwasy tłuszczowe omega-3. Warto zaznaczyć, że tuńczyk konserwowy w oleju może być bogatszy w kwasy omega-3 niż tuńczyk w wodzie.



PODZIAŁ RYB

Najczęściej ryby dzielimy na **morskie**, czyli makrele, śledzie, tuńczyki, szproty, dorsze i halibuty, oraz **słodkowodne**, takie jak pstrągi, karpie, liny, sandacze, karasie czy jesiotry. Ryby możemy podzielić także na tłuste, średnio tłuste i chude. **Tłuste** to łosoś, tuńczyk, halibut, ale także makrele, śledź i węgorz, **chude** to przede wszystkim: dorsz, sandacz, szczupak, mintaj, płocie, leszcze, miruny i pangie. Z kolei **średnio tłuste** są turboty, karpie, karmazyny i pstrągi.

A których ryb unikać? Zdecydowanie pangie i tilapie. Są to ryby słodkowodne, chude, o małej zawartości białka i znikomej ilości kwasów omega-3 oraz witamin A, E i D. Mają neutralny smak, więc chętnie sięgają po nie osoby, które nie przepadają za rybami. Problem w tym, że trafiają do nas głównie ryby pochodzące z hodowli wietnamskich (panga) i chińskich (tilapia), i to one budzą zastrzeżenia. Złe warunki chowu (duże zagęszczenie w często zanieczyszczonych akwenach), stosowanie antybiotyków, środków bakteriobójczych, hormonów i pasz z rybiego tłuszczu, w którym gromadzą się toksyny, a także niewielka wartość odżywcza przemawiają za tym, żeby jeść je z umiarem, wybierając małe sztuki.

JAK PRYZRZĄDZAĆ?

Stosowanie diety śródziemnomorskiej, obfitującej w warzywa, owoce, świeże soki, owoce morza i ryby właśnie, jest szczególnie polecane przez dietetyków. Unikajmy smażenia ryb, szczególnie w głębokim tłuszczu. Najzdrowiej przyrządzić je na parze, upiec w folii aluminiowej lub w naczyniu żaroodpornym albo dusić.

Rzadziej wybierajmy ryby wędzone (zawierają sporo soli, a w trakcie wędzenia powstają szkodliwe związki) i przetworzone, np. paluszki rybne. Obróbka termiczna – czyli gotowanie, duszenie i smażenie oraz przyrządzanie potraw rybnych w kuchenkach mikrofalowych – przyczynia się do zmniejszenia zawartości szkodliwych dioksyn i substancji dioksynopochodnych.

SYMBOLICZNY KARP

Karp jest jednym z symboli Bożego Narodzenia w Polsce. Jego obecność na wigilijnym stole ma głębokie korzenie kulturowe i religijne. To ryba, która może żyć bardzo długo, niektóre gatunki nawet do stu lat. Karp jest uważany za symbol dobrobytu, obfitości i pomyślności, co ma być dobrą wróżbą na nadchodzący rok. Niektórzy noszą nawet łuskę wigilijnego karpia w portfelu, aby zapewnić sobie powodzenie finansowe przez cały rok. Symbolika karpia może się różnić w zależności od regionu i rodzinnych tradycji.

Agnieszka Strzałka

ZAJADANIE STRESU

Czy wiesz, jak twoje ciało reaguje na stres? Czy w sytuacjach ciągłego lub podwyższonego stresu sięgasz po jedzenie, żeby „uspokoić” zszargane nerwy? Czy zastanowiłaś/eś się kiedyś, dlaczego tak się dzieje?

Hans Hugo Selye, lekarz, który wprowadził pojęcie stresu i zajmował się jego badaniem przez całe swoje życie zawodowe, zdefiniował go jako „reakcję organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia”. Przyjrzyjmy się bliżej temu zagadnieniu.

KIEDY PRZEŻYWAMY STRES?

Przyczyn stresu możemy wyróżnić bardzo dużo: od fizycznych, np. strach przed niebezpieczeństwem, do psychicznych czy emocjonalnych, jak zmartwienia wywołane sytuacją w domu czy w pracy. Do głównych przyczyn należą również: niskie poczucie własnej wartości, brak samorealizacji w życiu, nieregularny tryb życia (niewystarczająca ilość snu) czy sytuacje konfliktowe. Gdy są to sytuacje długotrwałe, stres w naszym organizmie narasta stopniowo. Ale przyczyny stresu mogą być też „punktowe”, kiedy to związane są z sytuacjami ekstremalnymi – np. ze śmiercią bliskiej osoby, utratą pracy czy poważną chorobą.



JAKIE SĄ OBJAWY STRESU ?

Reakcje na stres są bardzo indywidualne. Jedni mają kłopoty żołądkowe, inni przyspieszone bicie serca, jeszcze inni cierpią na bezsenność, pogorszenie pamięci czy bóle głowy. Reakcje mogą też obejmować nasze zachowania, np. wycofanie z życia społecznego, nieobecności w pracy czy w szkole lub ogólne zniechęcenie. Może to być też kompulsywne podjadanie, tzw. „zajadanie stresu”.

Jednak zanim przejdę do sedna, spróbujmy zrozumieć, co dzieje się w naszym ciele w sytuacji stresowej. Otóż po pierwsze w czasie stresu dochodzi do spadku poziomu magnezu w organizmie, co jest związane ze zużyciem magnezu do syntezy hormonów stresu. Po drugie wzrasta poziom kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu, a jednocześnie w mózgu spada poziom serotoniny i dopaminy, o których mówi się, że są hormonami szczęścia.

DLACZEGO JEMY POD WPŁYWEM STRESU?

Dzieje się tak, ponieważ gdy odczuwamy negatywne i nieprzyjemne emocje, uruchamia się mechanizm „odżywiania emocjonalnego”. Polega on na sięganiu po produkty łatwo dostępne i wysoko przetworzone, z dużą zawartością węglowodanów, czyli takie, które charakteryzują się bardzo wysoką gęstością energetyczną. I to jest właśnie wspólny mianownik wszystkich słodczy, a zwłaszcza czekolady lub jedzenia szybko zaspokajającego, czyli popularnych fast foodów.

Niestety możemy wpaść w błędne koło zajadania stresu: stres powoduje rozpad serotoniny, pojawia się ochota na zjedzenie czegoś szybkiego lub słodkiego, po czym przychodzi uczucie przyjemności i wzrasta serotonina. Jednak jej działanie nie trwa długo (ok. 3 godz.), a nasz stres działa dalej. Dlatego po ponownym obniżeniu serotoniny w organizmie ochota na słodkie produkty wraca, a my, chcąc znów poczuć przyjemność, szukamy zaspokajacza.

Z licznych badań naukowych wynika, że to kobiety częściej podjadają w sytuacjach stresowych. Co więcej, kobiety częściej wpadają w błędne koło podjadania: po

zjedzeniu słodczy odczuwają wyrzuty sumienia związane ze spożyciem nadmiernej ilości kalorii, co wywołuje stres, a zatem ponownie sięgają po jedzenie. W konsekwencji takie zachowanie może doprowadzić do poważnych chorób wywołanych niezdrowym stosunkiem do jedzenia.

JAK TO PRZERWAĆ I CO JEŚĆ?

Zacznijmy od pracy nad dobrymi nawykami żywieniowymi, gdyż odpowiednia dieta może okazać się bardzo pomocna w walce z konsekwencjami stresu. Niezwykle ważnym składnikiem w diecie jest tryptofan, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny (hormonu szczęścia) i melatoniny (hormonu odpowiedzialnego za sen). Ponadto tryptofan zmniejsza nadpobudliwość i napięcie oraz poprawia odporność organizmu i pozytywnie wpływa na pracę układu nerwowego. W przypadku niedoboru tryptofanu możemy odczuwać takie objawy jak spadek nastroju czy problemy ze snem. Warto wiedzieć, że tryptofan to składnik, który musi być dostarczany z pożywieniem, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie sam go wytworzyć. Najwięcej tryptofanu zawierają: spirulina, czyli gatunek mikroalg charakteryzujący się prozdrowotnym działaniem, nasiona soi, nasiona lnu, pestki dyni, mięso z piersi kurczaka, schab wieprzowy, pieczony łosoś.

Pamiętasz, że stres przyczynia się do powstawania niedoborów magnezu w organizmie? Aby zapewnić sobie optymalny poziom magnezu, jedzmy kaszę gryczaną, pestki dyni, szpinak, soję, a także orzechy laskowe, banany, warzywa strączkowe, płatki owsiane, migdały, zarodki pszenne oraz gorzką czekoladę, ale tu – ważne! – o zawartości kakao minimum 70 proc. – i oczywiście w rozsądnych ilościach.



NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702

Warto również dostarczyć organizmowi w ciągu dnia wody mineralnej wzbogaconej magnezem. Jeśli chodzi o kawę, pijmy ją z umiarem (3–5 filiżanek dziennie) oraz unikajmy alkoholu, ponieważ zarówno kofeina, jak i alkohol wypłukują magnez z organizmu.

W diecie osób borykających się z uciążliwym stresem lub u tych, które chcą go uniknąć, powinny znaleźć się również produkty będące bogatym źródłem witamin odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Zacznijmy od witaminy B i jej odmian: witaminy B1, B2, B6 i B12. Witaminy te znajdziemy:

- » w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: podroby, wątroba, jaja, produkty mleczne, ryby, małe, wołowina lub cielęcina,
- » w produktach zbożowych grubego przemiału,
- » w owocach i warzywach, zwłaszcza w roślinach strączkowych i zielonych częściach warzyw,
- » w orzechach, pestkach i kiełkach (np. migdały, pestki dyni, kiełki pszenicy).

Równie ważna jest witamina D, która występuje w kwasach tłuszczowych omega-3. A te z kolei znajdziemy w oleju lnianym, oleju rzepakowym, tłustych rybach morskich i owocach morza.

JAK JESZCZE MOŻNA RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Tyle o odżywianiu. Ale nie zapominajmy, że dobre efekty w zwalczaniu stresu przyniesie też aktywność fizyczna i sport. Wiele badań dowodzi, że nawet umiarkowana aktywność fizyczna – poprzez bezpośredni wpływ na ośrodkowy układ nerwowy i uwalnianie beta-endorfin – poprawia nastrój, zwiększa poczucie własnej wartości i ogólnie sprawia, że czujemy się lepiej we własnym ciele. Dostosuj poziom wysiłku do obecnej kondycji fizycznej. Zacznij od takich ćwiczeń, w trakcie których jesteś w stanie utrzymać swobodny oddech i możesz rozmawiać.

Wybierz taką aktywność, która jest dla ciebie ciekawa i atrakcyjna, ale również na wyciągnięcie ręki, żeby móc ją wykonywać systematycznie. Możesz zacząć małymi krokami, od 10 minut dziennie. Wolisz bieganie, nordic walking, a może szybki marsz z koleżanką? Aerobik przed telewizorem czy taniec? Pływanie czy siłownię? Jogę czy pilates? Wybierz to, co lubisz, na co możesz sobie w danym momencie pozwolić i co pasuje do twojego trybu życia. Niech to będzie dla ciebie część higieny życiowej, tak jak codzienne mycie zębów.

Stres jest nieodzownym elementem współczesnego życia. Pośpiech, nadmiar obowiązków oraz trudne sytuacje życiowe towarzyszą nam na co dzień i jest mało prawdopodobne, abyśmy zdołali całkowicie wykluczyć go ze swego życia. Dlatego tak ważne jest, by spróbować minimalizować jego skutki poprzez zmianę naszych nawyków żywieniowych i większą aktywność fizyczną. Nie „zajadajmy stresu”, ale dostarczmy swojemu zestresowanemu ciału składników, które je wzmocnią w walce z przeciwnościami i wyzwaniem dnia codziennego.

Karolina Pietrzela
dietetyk dyplomowany



**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

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/półrocze. Zajęcia 3,5 godzinne

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

Szanujemy indywidualność i odmienność, 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

Niedokochani

- ❖ Im dłużej pracuję jako psycholog, tym bardziej przekonuję się o tym, że u podłoża większości ludzkich problemów leży brak miłości własnej. To właśnie ten brak, który nazywam czasem „niedokochaniem”, kładzie się cieniem na wszystkich aspektach naszego życia: na naszych wyborach (także tych dotyczących partnera lub pracy), decyzjach, na sposobie podejścia do drugiego człowieka, na otwartości i poziomie zaufania do siebie (a potem do reszty świata). Ogólnie rzecz ujmując, przekłada się on na poziom zadowolenia z życia. Jednak mimo że miłość do siebie samego, szacunek i poczucie własnej wartości są tak niesłychanie ważne, to mało kto zdaje sobie z tego sprawę. Bo kto z nas w codziennym pędzie łączy problemy w małżeństwie czy kłopoty w pracy z brakiem miłości do siebie, kto w ogóle myśli o tym, że od miłości do siebie i poczucia godności zależy w zasadzie komfort całego naszego życia? No właśnie. Najpierw myślimy o wszystkim innym czy też raczej – o wszystkich innych. O dzieciach, teściach, pracy, domu, rodzinie i żeby było posprzątań. Natomiast nie starcza nam już sił ani energii na to, by podarować sobie najpierw to, co najcenniejsze i co jest bazą na całe życie. A może właśnie od miłości i poszanowania siebie każdy z nas powinien zacząć? Bo przecież nie wszyscy mieli tyle szczęścia, że otrzymali miłość w „pakiecie urodzeniowym” i nie każdemu rodzice (czy też szerzej – rodzina) dmuchali w skrzydła. Najczęściej dopiero wtedy, kiedy spotka nas życiowa porażka lub przykra sytuacja, zaczynamy dostrzegać, jak bardzo chwiejne są nasze emocjonalne fundamenty.
- ❖ Ale co właściwie znaczy to wszędzie powtarzane „kochaj siebie”? Otóż miłość własna to życzliwa uważność skierowana na siebie, ale i dla siebie, to przyjmowanie i akceptowanie siebie samego takim, jakim się jest. Bez oceniania i bez krytykowania. Ze swoimi mocnymi, ale także słabszymi stronami. To samoświadomość, czyli umiejętność rozpoznawanie emocji swoich, ale również innych ludzi. Bo wtedy wiemy, jak reagować, a jednocześnie możemy się zorientować, jak na nasze działanie zareagują pozostali uczestnicy interakcji. W miłości własnej zawiera się także samowspółczucie, które pomaga nam zaangażować się w to, co dla nas trudne. Pamiętajmy, że samowspółczucie to nie egoizm ani rozczulanie się nad sobą. To życzliwość, czułość i łagodność wobec siebie, dzięki którym zrozumiemy, z czym aktualnie się zmagamy. Dzięki samoświadomości, świadomości tego, co się z nami dzieje i w jakim stanie emocjonalnym się znajdujemy, uczymy się, jak być swoim najlepszym przyjacielem. W praktyce oznacza to, że nie jesteśmy wobec siebie ani zbyt krytyczni, ani zbyt łagodni. Tak rozumiana miłość do siebie jest największym zasobem, jaki mamy. Pozwala nam świadomie przyjrzeć się temu, czy na pewno dobrze diagnozujemy źródło swoich problemów.
- ❖ Wraz ze wzrostem naszej świadomości zaczyna rosnąć poziom miłości własnej, bo zaczynamy zdawać sobie sprawę z tego, kim naprawdę jesteśmy i co mamy na tym świecie do zrobienia. Bardzo wielu ludzi nie docenia samych siebie (zupełnie zresztą niesłusznie), a wtedy bardzo łatwo jest zburzyć ich poczucie własnej wartości, bo wystarczy, że byle kto w ich towarzystwie powie, że się na niczym nie znają i nic nie umieją, a oni w to wierzą.
- ❖ Autentyczna miłość do siebie opiera się na wysokiej samoocenie wynikającej z uświadomienia sobie swoich zasobów, talentów, doświadczenia i kompetencji. Warto tu dodać, że jednym z najczęstszych błędów jest budowanie miłości do siebie na tym, co zewnętrzne. Awans, lepsza praca, większa pensja czy nowy partner mają sprawić, że będzie nam ze sobą lepiej. A jeśli któregoś z tych czynników nagle zabraknie? Rozsypujemy się wtedy jak domek z kart.
- ❖ Miłość własną i samoakceptację można wypracować. Wymaga to naszego zaangażowania: obserwowania siebie, wykształcenia w sobie pozycji świadka, który widzi, jak jest, jak reaguję, co czuję w danej chwili. Nie jest to praca łatwa, ale z całkowitą pewnością mogę powiedzieć, że pożyteczna i przynosząca rezultaty. Samoakceptacja to także postawa pogodzenia się z życiem i z samym sobą. Z tym, na co nas stać, a na co nie. Co jest w zasięgu naszych możliwości, a czego osiągnąć nam się nie uda – i wcale z tego powodu nie trzeba rozpaczać.
- ❖ Szacunek do siebie samego i zgoda na siebie takim, jakim się jest, to przede wszystkim ogromna emocjonalna ulga. Bo ileż trzeba stracić energii na udawanie kogoś innego, lepszego, kim tak naprawdę nie jesteśmy? A robimy to wszystko właśnie dlatego, że siebie nie akceptujemy, nie doświadczamy pogodzenia ze sobą. Mamy wiele oczekiwań co do tego, jacy powinniśmy być, i próbujemy im za wszelką cenę sprostać. Tylko po co? Czy depresja – tak powszechna ostatnimi laty i niezwykle demokratyczna choroba – nie jest właśnie wyrazem braku miłości do siebie, narzucaniem sobie wyśrubowanych norm i duszenia w sobie uczuć?
- ❖ Żyjąc z uważnością i w miłości własnej, zwykle odkrywamy, jak wiele rzeczy robimy zupełnie niepotrzebnie, jak wielu nic nieznaczącym dla nas ludziom i nieistotnym zdarzeniom poświęcamy swoją uwagę, jak trwonimy cenną energię życiową. Wysiłamy się, by coś komuś udowodnić, by się przypodobać. I nie robimy tego z miłości, ale z przymusu. Jeśli więc wszystko to zniknie z naszego życia, naprawdę nie będzie czego żałować ani za czym tęsknić, bo i tak nam przecież nie służyło. Dopiero kiedy odzyskamy siebie, otworzy się przed nami bogactwo tego, kim naprawdę jesteśmy.
- ❖ Wielką sztuką jest takie skontaktowanie się ze sobą, by wiedzieć, co jest dla nas w danym momencie najlepsze. I zaakceptowanie takiego stanu rzeczy. Wówczas z pewnością nie będziemy żalowali tego, co nam niby przeszło koło nosa. Bo jesteśmy w zgodzie ze sobą. Innym drogocennym wynikiem miłości własnej jest właściwie rozumiana asertywność. Brak poczucia, że się wiecznie do czegoś – albo, co gorsza, do kogoś – zmuszamy. Kocham siebie, a zatem słucham swoich potrzeb i staram się je zaspokajać. Nie drenuję siebie z energii życiowej po to, aby zaspokoić potrzeby innych. I nie chodzi tu o bycie egoistą, ale o to, aby siebie i swoje potrzeby stawiać na równi z potrzebami innych.

Aleksandra Szewczyk
psycholog

Aleksandra Szewczyk
PSYCHOLOG
ANTWERPIA

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

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



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

 Memento Mori

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

ELIOX ANTWERPIA

DIENSTENCHEQUES

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

ZDROWYCH
I
POGODNYCH

*Swiąt
Bożego Narodzenia*

ORAZ
SZCZESLIWEGO NOWEGO ROKU
2024!

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

Zawrotna kariera... sweterka bożonarodzeniowego



Trzy kolory: zielony, biały i czerwony. Flaga Włoch lub Bułgarii? Owszem, też, ale nie tym razem. To sztandarowe barwy Bożego Narodzenia – i sweterka bożonarodzeniowego. A na nim bałwanki, mikołaje, choinki, płatki śniegu, pomponiki, a nawet renifery z migoczącymi lampkami w rogach – czego tylko dusza zapragnie. Kicz? Świąteczny żart i dystans do siebie? Odzieżowy koszmarek – tak brzydki, że aż... piękny? Pewnie wszystko po trochu.



W TYM SZALEŃSTWIE JEST METODA

Któż z nas go nie zna, któż sobie z niego nigdy nie żartował, sugerując swój lepszy gust konfekcyjny... Ba, iluż jest takich, którzy wstydliwie ukrywają go przez cały rok w szafie, by pewnego zimowego dnia w okolicach świąt wkroczyć w nim dumnie do pracy – lub na przyjęcie bożonarodzeniowe do znajomych! Dobra rada: im gorzej (wyglądają razem wszystkie elementy), tym lepiej. Jeśli więc szukacie inspiracji, tylko wasza wyobraźnia (i pewność siebie, bo w końcu trzeba w tym cudzie wyjść do ludzi) może tu być ograniczeniem. Poza tym wybór jest ogromny.

Każda szanująca się sieciówka ma w zimowej ofercie swetry z przeróżnymi kombinacjami uśmiechniętych reniferów dżgających w oko uradowane bałwanki z nosami z marchewki. Jeśli takie sielskie świąteczne obrazki to dla was za mało, zawsze można się pokusić o coś bardziej oryginalnego – na przykład rękodzieło. Za jedyne 188 euro (!) kupimy online gustowny puloverek z machającym yeti, ozdobiony bombkami i łańcuchami choinkowymi oraz – gdyby tego było mało – z doczepionymi maskotkami sarenek. Żeby rozwiać ewentualne wątpliwości – wzdłuż rękawa biegnie wyszywany napis „Merry X-mas”. Po takim oczopląsie święta na pewno muszą być wesołe, nawet bez ponczu!

UWAGA, IMPREZA!

Jak to z tradycją bywa, istnieją pewne podejrzenia, kto, kiedy i dlaczego ją zapoczątkował, ale pewności nie ma. W tym przypadku wiadomo tylko, że zaczęło się jakieś 20 lat temu w Vancouver, gdzie założyciele Commodore urządzili pierwsze puloverkowe przyjęcie, by w ten sposób obśmiać dyskusyjne piękno milusich sweterków ze skrzatem i mikołajem. Pomysł podchwycili amerykańscy studenci, którzy odtąd na świątecznych imprezach mieli punkt kulminacyjny – wybór najbrzydszego swetra. (Przy okazji, jeśli o taką sławę nam chodzi, to arcydzieło z yeti ma na stronie sprzedawcy dużo pozytywnych komentarzy). Ale sweterkowi detektywi wskazują na dawniejsze ślady, a tropią je w serialach i filmach z lat 80. Modowa fanaberia straciła blask w kolejnej dekadzie, by już w XXI wieku wybuchać ze zwojoną siłą – ale w wersji hipsterkiej, z przymrużeniem oka.

To właśnie spowodowało, że w końcu weszła „na salony” – czyli do oferty popularnych sklepów odzieżowych. Wcześniej trzeba było szukać czerwono-zielonych okazów z pomponami w second handach, teraz – znajdziemy je wszędzie. Handlowcy zaciera ją ręce, bo pod koniec roku to produkt, który sprzedaje się jak świeże bułeczki. Ale są i wersje „grzeczniejsze”. Może nie wygramy w nich konkursu na najbrzydszy przydziełek, ale za to założymy je więcej niż ten jeden raz, na przyjęcie. W takiej wersji występują chociażby swetry z motywem Fair Isle (różnokolorowe paski-szlaczki i geometryczne gwiazdki biegnące dookoła).

Jeśli zaś chcemy wszystkich zaszachować, z pomocą spieszą najwięksi kreatorzy mody, którzy też podłapali trend. Stella McCartney czy Marc Jacobs stawiają jednak na bardziej stonowane motywy. Nie uświadczymy więc u nich roziskrzonych scenek bożonarodzeniowych – raczej nieśmiałe wzory i „wariacje na temat”, sugerujące kształt choinki czy śniegowych gwiazdek.

ŻARTY NA BOK

W słynnej scenie z „Bridget Jones” Colin Firth ma na sobie prezent od mamy – z dzierganym reniferem – co dość mocno studzi zapal głównej bohaterki, a jak wiemy, nie powinno. Cóż, Marka Darcy’ego dotknął niełatwy los trendsetterów – po prostu wyprzedził swój czas i nie został zrozumiany. Teraz byłoby inaczej. Już od lat Brytyjczycy obchodzą Dzień Świątecznego Swetra, który wypada zawsze w piątek, w drugim tygodniu grudnia (w tym roku będzie to piątek 13). Przy okazji włączają się w akcję organizacji Save the Children (www.savethechildren.org.uk), która postanowiła wykorzystać fenomen kiczowatego wdżianka. Wolontariusze w śmiesznych puloverkach i bluzach zbierają w całym kraju fundusze na fundację, a organizatorzy zachęcają, by tego dnia wyjąć z dna szuflady mody koszmarek i przyjść w nim do pracy – i tak popularyzować akcję. Wspierają ich gwiazdy i celebryci, którzy chętnie fotografują się w swoich ulubionych świątecznych kardiganach.

I tak dla jednych kiczowaty, a dla drugich zabawny sweter wpisał się w atmosferę i przesłanie świąt Bożego Narodzenia, przyczyniając się do niesienia dobra i pomocy.

Halina Szottysik



ELLES SANS FRONTIÈRES

9. KONGRES KOBIEŃ W BRUKSELI

Mężczyzna, męstwo, mężność, wreszcie męskość – te słowa są z nami od wieków. W tradycyjnym przekazie kojarzyły się one z siłą i władzą. Ale co więcej kryje się za tymi pojęciami?

Męskości i inne więzi – taki rewolucyjny tytuł nosi IX Kongres Kobiet w Brukseli. Marsz Trumpa na Biały Dom, Putin, a w Polsce – Konfederacja: rosnące w siłę partie prawicowe pokazują, że męską tożsamością można manipulować do celów politycznych. Męskość funkcjonuje jako norma oceny świata, myślenia, polityki, “odwieczny porządek”. Dziś kategoria “męskości” stała się bazową wykładnią populizmów (trumpizmu, putinizmu, ruchu inceli i męskiej supremacji).

Na kongresie chcemy natomiast przyrzeć się innej męskości: otwartej na zmianę, na relacje, męskości peryferyjnej, czulej, tworzącej się od nowa, prowadzącej do przemyślenia społecznego paktu różnicy płci i wzorów współbycia. Porozmawiajmy o tym, czym jest męska dominacja, co oznacza przekonanie, że bycie mężczyzną to przywilej? Odwróćmy myślenie: niech przywilejem będzie prawo do słabości i kruchości! Jakie są nowe sposoby widzenia i tworzenia męskości?

Skupimy się też na chłopcach: jak ich wychowywać? W dyskursie emancypacji i wzmacniania kobiet i grup marginalizowanych, zapomina się o chłopcach i mężczyznach. Mało tego, w narracji o patriarchacie często są za niego jako mężczyźni obwiniani. A rzeczywistość jest coraz bardziej skomplikowana: niektórzy radykalizują się, albo czują się wykluczeni. Jak zachować wrażliwość na dyskryminację systemu i nie odtwarzać jej więcej?

W czasach fundamentalizmów politycznych i wojennej retoryki, również odwołujących się do kultu silnej męskości, mówmy głośno o tym, że chłopcy i mężczyźni mają prawo być wrażliwi, czuli, ludzcy, żyć pełnią egzystencji bez wiecznego wyścigów samców alfa. Dlatego z otwartymi na zmianę ramionami czekamy na Was, by razem mówić o smutku, radości, przyjemności, wypaleniu, rolach rodzinnych, braku chęci do wyścigu szczurów, miękkich kompetencjach i zawodach, opiekuńczości.

Zapraszamy 9.12 od 9h30 do K-1 KANAL-Centre Pompidou

1, av. du Port, 1000 Bruxelles

Panele, Cafe Forum, rozmowy, zwierzenia, księgarnia, jarmark oraz na zakończenie:
spektakl teatralny „Men’s talk” w reżyserii (i obecności) Katarzyny Warnke

Zapisy pod linkiem: <https://ix-kongres-kobiet-w-brukseli.eventbrite.com>

Informacje: www.facebook.com/KongresKobietBruksela

Zmiany w prawie pracy: urlopy

Prawo belgijskie ulegnie w 2024 r. dwóm istotnym zmianom w zakresie urlopów rocznych – w wyniku konieczności dostosowania go do prawa Unii Europejskiej.

1. Przeniesienie urlopu niewykorzystanego w danym roku kalendarzowym z przyczyn niezależnych od pracownika

Rozporządzenie królewskie A.R. z 8 lutego 2023 r. wprowadziło pierwszą zmianę, dzięki której pracownik, który znajduje się w sytuacji uniemożliwiającej wzięcie urlopu na koniec roku kalendarzowego, może przenieść swój niewykorzystany urlop aż do 24 miesięcy po zakończeniu roku kalendarzowego.

Taka możliwość będzie przyznawana w przypadku:

- » wypadku przy pracy,
- » wypadku niezwiązanego z pracą,
- » choroby zawodowej,
- » choroby niezwiązanej z wykonywaną pracą,
- » urlopu macierzyńskiego lub ojcowskiego,
- » urlopu profilaktycznego,
- » urlopu rodzinnego związanego z adopcją dziecka,
- » opieki nad dzieckiem.

2. Przenoszenie dni urlopu w przypadku powstania niezdolności pracownika do świadczenia pracy w czasie zaplanowanego urlopu

Dруга zmiana dotycząca urlopów rocznych została wprowadzona ustawą z 17 lipca 2023 r. i opublikowana w Monitorze Belgijskim 31 lipca, a jej wejście w życie przewidziane jest na 1 stycznia 2024 r. Zmiana ta dotyczy przypadków, gdy urlop roczny pokrywa się z okresem niezdolności do pracy.

Obecnie obowiązująca zasada w belgijskim prawie pracy mówi, że chronologicznie pierwsza przyczyna zawieszenia świadczenia pracy ma pierwszeństwo nad kolejnymi, co jest sprzeczne z prawem UE. Innymi słowy, pracownik, który staje się niezdolny do pracy w trakcie urlopu, ponieważ rozchorował się albo miał wypadek, nie może przenieść dni urlopu, których nie mógł „wykorzystać” z powodu choroby lub innego zdarzenia, na które nie miał wpływu. Te dni pozostają objęte tzw. wynagrodzeniem urlopowym i nie dają prawa do zagwarantowanego świadczenia chorobowego, co jest krzywdzące dla pracownika.

Warto pamiętać, że ten przepis prawny od lat budził wiele kontrowersji z uwagi na sprzeczność z art. 7 Dyrektywy 2003/88/CE z 4 listopada 2003 r. w sprawie niektórych aspektów organizacji czasu pracy oraz orzecznictwem Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej. Zgodnie z prawem europejskim pracownik ma prawo do co najmniej 4 tygodni płatnego urlopu w dowolnym czasie. W trakcie tych 4 tygodni pracownik nie może zostać pozbawiony prawa do należnego mu wypoczynku, a przecież choroba lub wypadek uniemożliwiają zasłużony odpoczynek. Wspomniana Dyrektywa gwarantuje pracownikowi prawo do przeniesienia dni urlopu, które przypadają na okres niezdolności do pracy. Cytowany powyżej art. 7 Dyrektywy Europejskiej 2003/88 został teraz wdrożony do belgijskiego prawa: począwszy od 1 stycznia 2024 r. pracownik, który zachoruje w trakcie swojego urlopu, będzie uprawniony do gwarantowanego wynagrodzenia z tytułu choroby i będzie miał możliwość przeniesienia dni urlopu, w których był niezdolny do pracy, na późniejszy okres.

Aby skorzystać z przeniesienia dni płatnego urlopu, pracownik musi spełnić warunki:

- » Jeśli chce zachować dni urlopu rocznego, musi niezwłocznie poinformować pracodawcę o swoim **miejscu pobytu**, jeśli nie jest w swoim domu.
- » Musi również przekazać pracodawcy zwolnienie lekarskie **pierwszego dnia niezdolności do pracy, nawet jeśli nie jest to przewidziane w regulaminie pracy**.
- » W przypadku działania tzw. **siły wyższej** (ciężki stan chorego) zwolnienie lekarskie zostanie dostarczone pracodawcy w **rozsądnym terminie**. Zwolnienie lekarskie musi zawierać informacje o niezdolności do pracy i jej przewidywanej długości oraz informację, czy pracownik może opuścić miejsce pobytu (w przypadku ewentualnej kontroli wysłanej przez pracodawcę).
- » W tym zakresie ustawa określa, że zostanie ustanowiony określony **wzór zwolnienia lekarskiego** za pomocą rozporządzenia królewskiego, którego użycie będzie dobrowolne, ale umożliwi pracownikowi i lekarzowi uniknięcie pominięcia jakichkolwiek informacji koniecznych do przedstawienia pracodawcy.
- » Na koniec pracownik **musi poinformować pracodawcę o swoim życzeniu przeniesienia „straconego” urlopu. Ta informacja musi zostać przekazana pracodawcy najpóźniej w chwili dostarczenia zwolnienia lekarskiego**.

Dni urlopu, które podlegają przeniesieniu, mogą zostać przeniesione na późniejszy termin, uzgodniony z pracodawcą.

Regulamin pracy będzie również musiał zostać dostosowany w celu poinformowania pracowników o procedurach, jakich będą musieli przestrzegać w przypadku wystąpienia niezdolności do pracy w trakcie zaplanowanego urlopu.

Przykład: Pani Elżbieta, pracująca w firmie belgijskiej, rozpoczęła dwutygodniowy urlop 1 lipca 2024 r. i udała się do Polski na 14 dni. Kilka dni później, 7 lipca, spadła z roweru – złamała rękę oraz doznała licznych potłuczeń. Lekarz na polskim pogotowiu tego samego dnia wystawił jej zwolnienie na 14 dni. Pani Elżbieta najpóźniej 8 lipca powinna poinformować belgijskiego pracodawcę:

- » o niezdolności do pracy (przesłać skan zwolnienia z ewentualnym tłumaczeniem),
- » gdzie dokładanie przebywa w Polsce (adres, nawet jeśli jest to hotel),
- » czy zwolnienie obejmuje możliwość opuszczania miejsca pobytu czy nie,
- » że chce przenieść tydzień niewykorzystanego urlopu na późniejszy okres.

UWAGA: Jeśli pracodawca nie będzie poinformowany o woli przeniesienia urlopu w chwili, kiedy otrzyma on zwolnienie, to niewykorzystany urlop przepadnie.

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

IWONA KONDRACIUK

TŁUMACZ PRZYSIĘGLY

przy Sądzie Apelacyjnym w Brukseli

 FRANCUSKI

 POLSKI

 HISZPAŃSKI

gsm: 0494 61 96 52

e-mail: ikuradym@yahoo.fr


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

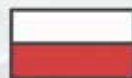
SZYBKO I TANIO

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



MATEUSZ KAPICA

tłumacz przysięgły
doradztwo dla firm



polski



francuski

tel BE +32 475 31 18 58

tel PL +48 576 98 37 78

email: mateusz@kapica.be

www.kapica.be

Karina Rau

Tłumacz przysięgły
języka francuskiego

przy Sądzie Pierwszej Instancji
w Brukseli



gsm: 0475 442 883

rau.karina@capstan.be

Sprawy administracyjne, urzędowe

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

0493/60.90.41

Pomoc za przystępną cenę

POMOC W SPRAWACH URZĘDOWYCH

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

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

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

Miła obsługa i profesjonalna pomoc na terenie Brukseli i okolic.

Tel. 0493 15 00 51

e-mail: pwsu@live.be



USŁUGI I DORADZTWO ADMINISTRACYJNE

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


LA BRUXELLOISE
DORITA JANIK KAPUSKA / SZKOŁA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

PROFESJONALNE KURSY JĘZYKA FRANCUSKIEGO
oraz zajęcia indywidualne

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

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

Stowarzyszenie TRAMPOLINA asbl.

Zakres usług:

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



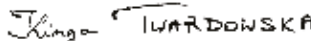
Umawianie konsultacji odbywa się przez stronę:

www.trampolina.be

lub pod numerem 0495 28 98 24

czynne pon.-pt. 8.00-17.00

Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles


mgr filologii romańskiej

TŁUMACZENIA NIEPRZYSIĘGŁE
PISANIE TEKSTÓW URZĘDOWYCH I INNYCH
LEKcje JĘZYKA FRANCUSKIEGO

☎ 0489 69 17 93

✉ kinga.francuski@outlook.fr

Teaching Polish

filolog języka polskiego
ze specjalizacją nauczanie
języka polskiego
jako obcego udziału:

- **lekcyj obcokrajowcom**
- **lekcyj online**

profesjonalnie
i niedrogo

tel: 0479/333 506

www.halinaszoltysik.eu



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.


ARCHITECTURE

info@d44.be

www.d44.be

+32 (0) 497 458 154

Instalacja fotowoltaiczna – wymagania prawne

- ✎ Instalacje fotowoltaiczne produkują w Polsce ok. 50 proc. energii pochodzącej z odnawialnych źródeł energii (OZE). Lipiec br. okazał się najlepszy w dotychczasowej historii fotowoltaiki w Polsce pod względem ilości energii wytworzonej przez elektrownie PV w ciągu miesiąca. Produkcja energii elektrycznej z elektrowni fotowoltaicznych w Polsce wyniosła w lipcu br. 1942 GWh – wynika z danych europejskiego stowarzyszenia operatorów sieci przesyłowych ENTSO-E, udostępnionych przez serwis Energy-Charts.info.
- ✎ Na instalacje fotowoltaiczne decydują się przede wszystkim właściciele gospodarstw domowych i małych firm, którym wystarczają instalacje o mocy do 50 kW. Rośnie także liczba większych systemów solarnych, których moc przekracza 50 kW.
- ✎ Małe instalacje fotowoltaiczne, czyli o mocy od 50 kW do 1 MW, wykorzystywane są przede wszystkim w budynkach użyteczności publicznej, takich jak szkoły, szpitale czy biurowce. Duże instalacje, których moc przewyższa 1 MW, pozwalają na produkcję energii na skalę przemysłową.
- ✎ Z punktu widzenia procedur, które przeprowadza się przed rozpoczęciem robót, wykonywanie instalacji fotowoltaicznej jest przedsięwzięciem dosyć skomplikowanym. Bez względu na to, czy mamy do czynienia z montażem paneli fotowoltaicznych na gruncie, czy też na dachu, należy uwzględnić kilka grup przepisów.
- ✎ 19 września 2020 r. weszła w życie zmiana ustawy Prawo budowlane oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2020 poz. 471), która wprowadziła nowe obowiązki dla inwestorów decydujących się na montaż instalacji fotowoltaicznej o mocy znamionowej powyżej 6,5 kW.
- ✎ Zgodnie z ustawą Prawo budowlane nałożono **obowiązek uzgodnienia projektu mikroinstalacji (instalacji fotowoltaicznej, której moc przekracza 6,5 kW) z rzeczoznawcą do spraw zabezpieczeń przeciwpożarowych pod względem zgodności z wymaganiami ochrony przeciwpożarowej**. Jest to zmiana dość istotna, ponieważ do chwili nowelizacji prawa budowlanego budowa mikroinstalacji nie wymagała uzyskania decyzji o pozwoleniu na budowę oraz zgłoszenia, w związku

z czym projekt instalacji sprowadzał się jedynie do schematu instalacji służącego do zgłoszenia instalacji do zakładu energetycznego w celu przyłączenia instalacji i założenia licznika „dwukierunkowego”.

- ✎ O ile obowiązek uzyskania decyzji o pozwoleniu na budowę, jak i zgłoszenia nadal nie został wprowadzony, o tyle niezbędne jest dla takiej instalacji opracowanie dokumentacji projektowej, stanowiącej przedmiot uzgodnienia. Ustawa, poza koniecznością uzgodnienia projektu w art. 56 ust. 1a, nakłada obowiązek zawiadomienia organów Państwowej Straży Pożarnej o zakończeniu wykonania instalacji fotowoltaicznej i planowanego przystąpienia do jej użytkowania.

Panele fotowoltaiczne o mocy do 50 kW

- ✎ Roboty budowlane polegające na montażu paneli fotowoltaicznych o mocy zainstalowanej elektrycznej nie większej niż 50 kW są **zwolnione z konieczności uzyskania pozwolenia na budowę**. Takie roboty można wykonać bez pozwolenia na budowę niezależnie od tego:
 - czy urządzenia są montowane na obiekcie, na przykład na dachu budynku, czy też są to konstrukcje wolnostojące na gruncie,
 - w jakim celu są montowane panele – czy mają produkować energię jedynie na potrzeby obiektu budowlanego, czy też w celu odsprzedaży.
- ✎ Jednak zgłoszenie montażu będzie potrzebne w przypadku urządzeń fotowoltaicznych o mocy zainstalowanej do 50 kW, jeśli są montowane:
 - na obiekcie budowlanym i ich wysokość przekracza 3 m,
 - na gruncie na obszarze wpisanym do rejestru zabytków.
- ✎ **Zgłoszenia inwestor musi dokonać przed rozpoczęciem robót budowlanych**. Niezależnie jednak od tego, czy panele fotowoltaiczne są montowane na podstawie zgłoszenia, czy też bez zgłoszenia i bez pozwolenia, inwestycja musi być zgodna z wymaganiami planu miejscowego lub decyzji o warunkach zabudowy, jeśli ta jest wymagana w danym przypadku.

Instalacja fotowoltaiczna powyżej 50 kW

- ✎ Urządzenia o mocy zainstalowanej większej niż 50 kW zawsze wymagają **uzyskania pozwolenia na budowę** – niezależnie od tego, czy są montowane na gruncie, czy na obiekcie budowlanym. Pozwolenie na budowę inwestor musi uzyskać przed rozpoczęciem robót. Można je uzyskać w urzędzie miasta lub gminy, w której planowana jest budowa, na podstawie wniosku do właściwego organu. Wniosek powinien zawierać m.in. informacje o lokalizacji, celu i charakterze planowanej inwestycji, projekt budowlany oraz dokumentację wymaganą przez prawo budowlane.

Agnieszka Hajdukiewicz
radca prawny

Na podstawie:

www.gov.pl/web/kppsp-sroda-slaska/zgloszenie-instalacji-fotowoltaicznej

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

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

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

WARSZTATY POD HASŁEM „JAK BYĆ (NIE)IDEALNĄ?” JUŻ ZA NAMI!



W sobotę, 18 listopada, w Belgii 27 kobiet wzięło udział w warsztatach rozwojowych „Jak być (nie)idealną?”. Podczas spotkania w inspirującym gronie każda z nich dowiedziała się więcej na temat relacji z sobą i innymi, a także zrozumiała, jak

„JAK BYĆ (NIE)IDEALNĄ?” – DOBRE PYTANIE!

Kobiety, które wzięły udział w warsztatach, miały możliwość skorzystać z wiedzy i doświadczeń prowadzących. Tematy poszczególnych części były związane z tym, czym na co dzień zajmują się prelegentki.

- Marka osobista – Izabela Tomiczek-Pitlok przypomniała, jak ważna dla osób budujących swoją markę osobistą jest odpowiednia strategia w mediach społecznościowych, a także właściwie skonstruowane bio i profesjonalne zdjęcie profilowe.
- Teoria przyjaciółki – Iwona Kopacz przedstawiła uczestniczkom Teorię przyjaciółki, a także pokazała w praktyce, jak stosować ją na co dzień. Podczas tej

walczyć z błędnymi przekonaniami, które nie tylko wspierają, ale wręcz uniemożliwiają osiągnięcie sukcesu.

Warsztaty odbyły się w Instytucie Języka i Kultury Polskiej w Gandawie dzięki inicjatywie Izabeli Tomiczek-Pitlok – specjalistki od budowania marki osobistej, która spotkania dla kobiet organizuje nie od dziś. Do współpracy zaprosiła kobiety z prowadzonego przez siebie Klubu Kobieta i Biznes: Iwonę Kopacz, Małgorzatę Słomian i Monikę Wronę.

Ogromne zainteresowanie warsztatami

W zamierzeniu organizatorek warsztaty miały na celu uświadomić kobietom, że nie muszą być idealne:

- nosić rozmiaru S,
- świetnie zarabiać,
- dbać o makijaż każdego dnia,
- być perfekcyjne we wszystkim, co robią,
- piąć się po szczeblach kariery,
- być w związku,

aby czuć się szczęśliwe. Tematyka warsztatów okazała się strzałem w 10! W sobotnie popołudnie w Gent zjawilo się aż 27 kobiet: odważnych, gotowych do refleksji i pracy nad sobą. Każda z nich uczestniczyła w przygotowanych warsztatach aktywnie: zadając pytania, szukając odpowiedzi, wykonując ćwiczenia.

części zgromadzone panie miały okazję zastanowić się, jakie przekonania blokują ich działania, a co je wspiera.

- Toksyczne relacje – Małgorzata Słomian skupiła się na tym, czym jest toksyczna relacja. Wspólnie z przybyłymi kobietami szukały odpowiedzi na pytania, dlaczego w takie relacje wchodzimy, a także: jak się z nich uwolnić.
- Życie i sukces w Belgii – Monika Wrona podzieliła się swoim przepisem na to, jak odnieść sukces na emigracji, a szczególnie w Belgii, a tym samym ograniczyć do minimum ryzyko niepowodzenia. Każda z uczestniczek miała możliwość spojrzeć na siebie zupełnie inaczej.

POLKI NA EMIGRACJI MAJĄ W SOBIE ODWAGĘ I DETERMINACJĘ

Warsztaty „Jak być (nie)idealną?” stanowią dowód na to, że Polki na emigracji są odważne, zdeterminowane i gotowe do działania. Uczestniczki spotkania pokazały na własnym przykładzie, że chcą się rozwijać. Większość z nich już zmieniła swoje życie, pracę, zawód i spełnia swoje marzenia.

Potrzebują jednak wsparcia i wskazówek dotyczących budowania satysfakcjonujących relacji, samoakceptacji, rozwijania własnego biznesu czy po prostu – życia na emigracji. Warsztaty takie jak te, które odbyły się w sobotę w Gent, są wspaniałą okazją do czerpania z doświadczeń, wiedzy i umiejętności innych kobiet, a zarazem: poszerzania własnej samoświadomości. A wszystko to razem jest kluczem do szczęśliwego, spełnionego życia nie tylko na emigracji.



źródło: materiały prasowe Magazynu Świat Kobiecej Mocy

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



Gabinet:
 Schuman, Zaventem, on-line
 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

Lekarz dentysta
dzieci



Agata
 Jarowiecka

Kontakt:
 ☎ 0478 60 81 00
 ✉ agatajar@outlook.com

REHABILITANTKA
KINÉSITHÉRAPEUTE

Katarzyna Pająk

- **Rehabilitacja:**
 - pourazowa
 - ortopedyczna
- **Nastawianie kręgosłupa, stawów**
- **Gimnastyka korekcyjna**
- **Drenaż limfatyczny**
 Krążenie, obrzęki, zespół ciężkich nóg
- **Masaże lecznicze**
- **Endermologia**
 Modelowanie sylwetki, cellulitis
- **Mikrokinezyterapia**
 Terapia bioenergetyczna



35 lat praktyki Zwrot z mutuelle
Tel: 0496 502 742 (PL, FR)
 1190 Bruksela (Forest)

POLSKA KLINIKA
STOMATOLOGICZNA
I LEKARSKA



POLSCY SPECJALIŚCI

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

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





105-lecie niepodległości z ZHP Belgia

W listopadzie wspominamy i czcimy pamięć naszych bohaterów narodowych. Dla nas, harcerzy, jest to obowiązek, który został zawarty w pierwszym punkcie Prawa Harcerskiego: „Harcerka/harcercz służy Bogu i Polsce [...]”. Październik oraz listopad obfitowały w wiele aktywności. Dołączyło do nas wielu nowych harcerzy oraz zuchów.

Rozkazem L4/23 z 19.10. hm. Robert Rospędzihowski, referent rozwoju organizacyjnego ZHP Świat, przyznał asp. Łukaszowi Wardynowi, p.o. szczepowego ZHP Belgia, po zakończeniu kursu i pomyślnej próbie, pierwszy od wielu dekad stopień przewodnika na terytorium Belgii.

21.10. odbył się III Festiwal Piosenki Polskiej w Gandawie, zorganizowany przez Instytut Języka i Kultury Polskiej w Gandawie. Nasza 1BDH „Matecznik” im. Marii Skłodowskiej-Curie wzięła w nim udział z piosenką „Krajka” i otrzymała wyróżnienie. Harcerka Yuna Babicz zaśpiewała też solo piosenkę „Granatowe”.

28.10. nasza delegacja – Aleksander Katarzyński p.o. drużynowego 1 BDWędrowników i wędrownik Damian Bernatowicz – zapukała do drzwi Józefa Brugghe (85 l.), brata bohaterki wojennej Simonne Brugghe w Roeselare. W spotkaniu towarzyszyli nam: Grupa Robocza Zapomniani Bohaterowie Twórcy Kultury Gezelle, Polskie Memorandum oraz miejscowi skauci. Simonne Brugghe pod koniec II wojny światowej, jako 22-letnia



harcerka, przekazała gen. Maczkowi ważne informacje, dzięki którym Polacy dostosowali swoją strategię wyzwolenia Roeselare, minimalizując liczbę ofiar. W czasie spotkania złożono hołd Józefowi Brugghe i przekazano mu dwie tablice pamiątkowe Polskiego Szlaku Wyzwolenia.

28.10. Leśne Ekoludki odwiedziły La Ferme du Parc Maximilien. Okazało się, że rolnik Sławek zgubił wszystkie swoje narzędzia rolnicze. Zuchy przystąpiły do poszukiwań. Narzędzia znalazły się m.in. u pszczelarki. Opowiedziała ona zuchom o elementach swego stroju roboczego, o mieszkańcach ula i o stadiach rozwoju pszczoły. Poczęstowała też zuchy owocami i warzywami ze swojego ogródka. Również odpoczywający

przy stawie ogrodnik miał narzędzia Sławka. Opowiedział zuchom o znaczeniu wody dla całego gospodarstwa rolnego, pokazał, jak sprawdza się jej czystość, a także zdradził tajemnicę, że w kanale pod farmą płynie rzeka Senne! Zuchy spotkały też konia trojańskiego, rozwiłkły niezwykle trudną zagadkę logiczną oraz wytropiły wiele ciekawych zwierząt i roślin. Wszystkie odnalezione narzędzia trafiły z potworem do uradowanego rolnika Sławka.

Na zbiórce dołączyło do nas aż jedenaścioro zuchów, a każdy z nich otrzymał zieloną chustę gromady. Życzymy wam wielu niezapomnianych przygód w szeregach Leśnych Ekoludków. Mamy też nową przyboczną Justynę.

1.11. wraz z Polską Misją Katolicką w Ressaix obchodziliśmy dzień Wszystkich Świętych. Harcerka Yuna Babicz i wędrownik Tomasz Wochna uczestniczyli w mszy, po której wraz z ks. Piotrem Pożogą zapalili znicze i postawili kwiaty przy pomniku ofiar katyńskich i wolnych Polaków w Belgii. Harcerze, harcerki, wędrownicy i zuchy złożyli także kwiaty i zapalili znicze na kilku grobach Polaków na cmentarzu Schaerbeek w Brukseli. Relację można obejrzeć na stronie internetowej Telexpressu.

Wspólnie z harcerzami i harcerkami z 64 DH Skaut im. Maksymiliana Cieślaka Hufiec Ziemi Wodzisławskiej rozpoczęliśmy świętowanie Narodowego Dnia Niepodległości już **8.11.** Uczciliśmy ten dzień grą miejską, odkrywając



SPRZEDAŻ I MONTAŻ
STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ


Chassis Andre

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

*Staropolskim obyczajem,
gdy w Wigilię gwiazda wstaje,
Nowy Rok zaś cyfrę zmienia,
wszyscy wszystkim ślą życzenia.
Przy tej pięknej sposobności
i my życzymy Wam radości,
aby wszystkim się darzyło,
z roku na rok lepiej było.
Ekipa Chassis Andre*

PRZEŁOM W TERMOIZOLACJI
OD WEWNĄTRZ!

AERO-THERM

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

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



WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR NA BELGIĘ

rue Reimond Stijns 96/1
1080 Molenbeek Saint-Jean

☎ +32 2 324 82 92
☎ +32 477 88 53 04

✉ info@chassisandre.eu
🌐 www.chassisandre.eu



Passion & Rénovation

LOCATION et service NACELLE



wysokość robocza

16m, 20m, 24m

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

Idealny do prac

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



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



w Brukseli miejsca i wydarzenia ważne dla polskiej historii. Rozdzieliliśmy się na patrole, które korzystały z aplikacji „Terre Run”, dzięki czemu harcerze wiedzieli, dokąd dotrzeć, aby wykonać zadania. Dzięki naszemu wspianiałemu Kołu Przyjaciół Harcerzy (KPH) po długiej grze, zmęczeniu i zmoknięciu, mogliśmy zjeść pyszny kapuśniak i grochówkę w East Poland House. Słodkości ufundowała Polska Macierz Szkolna w Belgii – dziękujemy prezes pani Barbarze Wojdzie. Dzień zakończył się śpiewankami, kominkiem oraz kręgiem. Wielkie podziękowania dla Ryszarda Białyckiego, koordynatora Biura Regionalnego Województwa Świętokrzyskiego w Brukseli, za gościnność.

9.11. w Ambasadzie RP w Brukseli odbyło się uroczyste przyjęcie dla Polonii z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Świętowano też setną rocznicę powstania Związku Polaków w Belgii – jednej z najstarszych organizacji polonijnych w Beneluksie. Przyjęcie rozpoczęło się uroczystym złożeniem kwiatów przez pana ambasadora RP Rafała Siemianowskiego pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego przed budynkiem Ambasady. Wartę pełnili phm. Szymon Erdzik hufcowy Hufca Lwów w Szkocji oraz pwd. Łukasz Wardyn.

11.11. ZHP Belgia udał się na obchody Święta Niepodległości do Heverlee Commonwealth War Graves Commission Cemetery. Cieszymy się z obecności harcerzy i harcerek z 64 DH Skaut im. Maksymiliana Cieślika Hufiec Ziemi Wodzisławskiej oraz phm. Szymona Erdzika.

Po uroczystości odczytane zostały rozkazy pwd. Dominiki Chylińskiej, drużynowej 1 BDH

Matecznik, wyw. kapelana Aleksandra Katarzyńskiego, p.o. drużynowego próbnej Drużyny Wędrowniczej oraz pwd. Łukasza Wardyna, p.o. szczepowego ZHP Belgia. Do drużyny wędrowniczej przeszło wielu harcerzy.

Tego samego dnia pwd. Łukasz Wardyn oraz phm. Szymon Erdzik udali się do Bredy, gdzie złożyli wieniec na grobie gen. Stanisława Maczka, wyzwoliciela Bredy 27.10.1944 r., i uczestniczyli w przyjęciu na zaproszenie pani Margaretę Kassangany, ambasador RP w Królestwie Niderlandów. Wieczorem odwiedzili biwak zaprzyjaźnionego Pierwszego Polskiego Szczepu im. 1. Polskiej Dywizji Pancerniej. Gratulujemy dwóm zuchom przej-

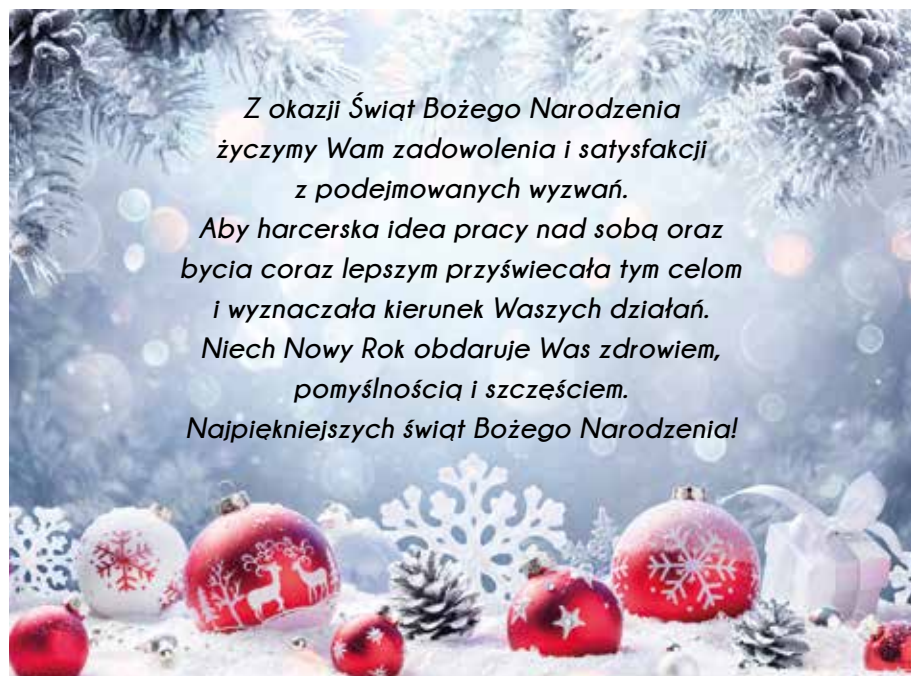
ścia do drużyny harcerzy. Podziękowanie dla kadry Szczepu, w szczególności dla dh. Anity Jantoń, za zaproszenie.

Szczep ZHP Belgia zwiędził obchody Święta Niepodległości udziałem w uroczystej mszy św. w intencji Ojczyzny, którą w kościele Notre-Dame de la Chapelle celebrował o. Damian Kopytto OMI – koordynator Duszpasterstwa Polskiego w Belgii.

12.11. zuchy uczciły niepodległość Polski wspólnym odśpiewaniem hymnu i pysznym biało-czerwonym ciastem. Odnalazły też bardzo stary teatr lalkowy. Podobno wykonała go ponad 105 lat temu dziewczyna o imieniu Janeczka. Janeczka wraz z kolegami i koleżankami założyła trupę teatralną „Płomyki”, która wystawiała przedstawienia lalkowe dla polskich dzieci. A musicie wiedzieć, że było to wtedy zakazane! Idąc w ślady tej odważnej dziewczyny, zuchy przygotowują swoje przedstawienia lalkowe. Zaczęły od omówienia scenariusza i wykonania lalek. Na następnej zbiórce przyjdzie pora na występy. Nie możemy się doczekać!

Zapraszamy na naszą stronę www.zhpbelgia.org i do polubienia www.facebook.com/zhpbelgia.

Czuwaj!
p.o. szczepowego ZHP Belgia
Łukasz Wardyn i Justyna Domańska



*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
zyczymy Wam zadowolenia i satysfakcji
z podejmowanych wyzwań.*

*Aby harcerska idea pracy nad sobą oraz
bycia coraz lepszym przyświecała tym celom
i wyznaczała kierunek Waszych działań.*

*Niech Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem,
pomyślnością i szczęściem.*

Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia!

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

Brico Mat Gabriel



Brico Mat Gabriel

Materiały budowlane

Materiały elektryczne

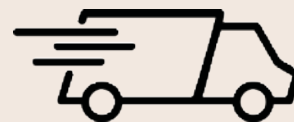
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna
dostawa
w promieniu
10 km



Kto czuwa nad prawami pracowników w miejscach pracy?

Wybory 2024 do rad zakładowych

W okresie od 13 do 26 maja 2024 r. w wielu przedsiębiorstwach w Belgii zostaną przeprowadzone wybory, w których pracownicy wybiorą swoich przedstawicieli związkowych do rad zakładowych i komitetów do spraw prewencji i ochrony w miejscu pracy. Wybrane osoby będą pełniły funkcję rzeczników pracowników w swoich przedsiębiorstwach. Będą reprezentowały swoich kolegów w dialogu społecznym z pracodawcą w swoim przedsiębiorstwie.

Wybory do rad zakładowych (w przedsiębiorstwach zatrudniających 100 lub więcej pracowników) i do komitetów do spraw prewencji i ochrony w miejscu pracy (w przedsiębiorstwach liczących 50 lub więcej pracowników) odbywają się co 4 lata.

DLACZEGO WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ W WYBORACH DO RAD ZAKŁADOWYCH?

W obronie praw pracowników

Wybrane osoby będą wyrazicielami opinii wszystkich osób zatrudnionych w firmie. Ich zadaniem będzie zbieranie skarg i pytań, by następnie omawiać je z kierownictwem. Będą walczyć o bezpieczniejsze miejsca pracy, lepsze warunki zatrudnienia, mniejszy stres w miejscu pracy oraz więcej możliwości do połączenia życia zawodowego z rodzinnym. Jednocześnie będą dążyły do utrzymania lub rozszerzenia obecnego zatrudnienia, lepszych i uczciwych wynagrodzeń, równych szans dla kobiet i mężczyzn i zapewnienia większej możliwości rozwoju i promocji.

Przedstawiciele związkowi są bardziej wrażliwi na sytuację kolegów, którzy muszą pracować w trudnych warunkach lub są zagrożeni utratą pracy. Walczą o równe płace za tę samą pracę oraz o jednakowe możliwości doksztalcenia zawodowego dla wszystkich pracowników, również dla starszych, zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin oraz dla słabo wykształconych. Dla kolegów z pracy są osobami pierwszego kontaktu w razie problemów w pracy. Szukają rozwiązań w porozumieniu z pracodawcą, a jeśli trzeba, również z pracownikami związków zawodowych. Ich obecność w przedsiębiorstwie ma zapewnić pozostałym kolegom pewność i bezpieczeństwo pracy.

Rada zakładowa

Składa się z jednakowej liczby członków delegacji pracodawcy oraz członków delegacji pracowników. Pracodawcę reprezentują przedstawiciele kadry kierowniczej, a pracowników – przedstawiciele związkowi. Rada zakładowa ma kompetencje związane z rozwojem zatrudnienia w przedsiębiorstwie oraz uprawnienia do podejmowania decyzji w kwestiach ekonomiczno-finansowych. Raz do roku, kwartalnie lub okazjonalnie dyrekcja firmy musi informować radę zakładową o stanie i ewolucji zatrudnienia w firmie. Wszelkie zmiany dotyczące organizacji pracy muszą być uprzednio omówione i skonsultowane z radą zakładową.

Rada zakładowa ma również prawo doradzać oraz podejmować decyzje dotyczące m.in. urlopów wypoczynkowych, zastępczych dni świątecznych, szkoleń i zmian kwalifikacji pracowników, urlopów edukacyjnych, zamknięcia lub restrukturyzacji przedsiębiorstwa, urlopów wychowawczych, monitoringu itd. Raz na rok, raz na kwartał lub

okazjonalnie rada zakładowa musi być informowana o ekonomiczno-finansowej sytuacji przedsiębiorstwa. Inwestycje w innowacje technologiczne muszą być z nią uprzednio omówione.

Komitet do spraw prewencji i ochrony w miejscu pracy

Podobnie jak rada zakładowa komitet ten składa się z jednakowej liczby przedstawicieli delegacji pracodawcy oraz przedstawicieli delegacji pracowników i pełni ważną funkcję w dążeniu do poprawy warunków pracy w przedsiębiorstwie. Czuwa nad bezpieczeństwem pracy, ergonomią, dba o sprzyjające zdrowiu warunki pracy i minimalizację poziomu stresu w miejscu pracy. Ma zapobiegać sytuacjom zwiększającym ryzyko wypadków przy pracy i chorób zawodowych. W razie wypadku przy pracy musi zbadać jego przyczyny oraz zadbać o prawa pracownika, który mu uległ. Pracodawca ma obowiązek konsultowania z komitetem wszystkich projektów oraz zmian w przedsiębiorstwie, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo i zdrowie pracowników.

Kandydaci

Kandydatem może być każdy pracownik przedsiębiorstwa między 18. a 65. rokiem życia, zrzeszony w związku zawodowym, który nie jest pracownikiem kadry zarządzającej i ma minimum 6 miesięcy stażu pracy w przedsiębiorstwie. Kandydaci na przedstawicieli młodocianych pracowników muszą mieć ukończone 16 lat, ale nie mogą przekroczyć 25. roku życia. Osoby, które zgłoszą się jako kandydaci, są chronione przed zwolnieniem z pracy lub przed zmianą funkcji od 65 dni przed datą wyborów w przedsiębiorstwie (w tym przypadku okres ochrony zaczyna się od 14 do 27 stycznia 2024 r.) i trwa aż do kolejnych wyborów związkowych (czyli 4 lata) nawet w przypadku, kiedy dany kandydat nie został wybrany jako przedstawiciel delegacji związkowej.

Pracownicy związków zawodowych poszukują pracowników, którzy chcą reprezentować swoich kolegów w konsultacjach z pracodawcą i którzy sądzą, że w ich przedsiębiorstwie potrzebne są zmiany oraz współdecydować o wynagrodzeniach, warunkach pracy, odzieży roboczej, kosztach transportu, szkoleniach. Aby wspierać nowych kandydatów i osoby już wybrane, związki zawodowe zapewniają szereg środków pomocniczych: odpowiednie szkolenia, na których kandydat lub osoba wybrana poznaje swoje prawa i obowiązki, uczy się jak negocjować oraz jak wypowiadać się na zebraniach. Otrzymują oni również wsparcie, doradztwo ekspertów, czasopisma i broszury, pomoc ze strony personelu z ACV-CSC, kontakt z doświadczonymi działaczami.

Związki zawodowe tworzą listy kandydatów w poszczególnych przedsiębiorstwach. Liczba osób, które mogą być wybrane na przedstawicieli pracowników, zależy od liczby pracowników w danym przedsiębiorstwie.

Listy kandydatów do rad zakładowych oraz komitetów do spraw bezpieczeństwa i prewencji w miejscu pracy **muszą zostać opublikowane przez pracodawców w okresie od 24 marca do 6 kwietnia 2024 r.** Listy te muszą dotrzeć do wszystkich pracowników, np. drogą elektroniczną, lub muszą zostać wywieszane w przedsiębiorstwie w miejscach ogólnodostępnych dla wszystkich zatrudnionych.

Osoby zainteresowane kandydowaniem mogą kontaktować się z ACV-CSC przez e-mail:

- j. niderlandzki: socialeverkiezingen@acv-csc.be
- j. francuski: electionssociales@acv-csc.be
- j. angielski: socialelections@acv-csc.be
- j. niemiecki: sozialwahlen@acv-csc.be

Kto może głosować?

Prawo głosu mają wszyscy pracownicy związani umową o pracę lub umową szkoleniową z przedsiębiorstwem. Warunkiem jest aby pracownicy byli zatrudnieni w przedsiębiorstwie przez co najmniej trzy miesiące.

Prawo do głosowania mają również pracownicy zatrudnieni przez interim, pod warunkiem, że przepracują w przedsiębiorstwie minimum 32 dni (z przerwą lub bez) w okresie od 1 listopada 2023 do 31 stycznia 2024 r.

Statystyki

Dialog społeczny i obecność związków zawodowych w przedsiębiorstwach mają duże znaczenie. Rada zakładowa oraz komitet ds. bezpieczeństwa i ochrony w miejscu pracy mają duży wpływ na warunki pracy i płac w przedsiębiorstwach.

Badania naukowe poparte oficjalnymi rocznymi raportami i bilansami przedsiębiorstw dowodzą, iż w przedsiębiorstwach, w których obecne

są delegacje związkowe, średnia płaca pracowników jest wyższa niż płace pracowników w przedsiębiorstwach bez delegacji związkowych. Więcej też inwestuje się w kształcenie i szkolenie personelu. Różnica ta waha się w niektórych sektorach od 10% do nawet 30%.

W firmach, w których wybiera się przedstawiciele pracowników wzrasta bezpieczeństwo zatrudnienia, wzrasta liczba umów na czas nieokreślony a spada liczba umów tymczasowych. Według danych Funduszu Wypadków przy Pracy ryzyko wystąpienia wypadków jest w takich przedsiębiorstwach o wiele mniejsze, ponieważ poświęca się dużo uwagi bezpieczeństwu w pracy. Statystyki sądów pracy dowodzą, iż aż 75% postępowań prawnych wszczynanych przez ACV-CSC toczy się przeciwko pracodawcom – firmom w których nie ma delegacji związkowych. Wiele nieporozumień i konfliktów można rozwiązać szybciej i często bez sądu pracy w przedsiębiorstwach, w których są obecne związki zawodowe.

Wiecej infomracji znajdą Państwo na stronach ACV-CSC:

- w jęz. niderlandzkim: www.hetacv.be/sociale-verkiezingen
- w jęz. francuskim: www.lacsc.be/elections-sociales
- w jęz. niemieckim: www.dieesc.be/sozialwahlen
- w jęz. angielskim: www.acvcsc.be/social-elections-2024

www.hetacv.be



www.lacsc.be



REKLAMA

**JESTEŚ W GAZETCE
JESTEŚ WIDOCZNY!**

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



Baca żali się koledze:

- Telewizja kłamie nawet w prognozie pogody! Gdy w Warszawie spadło 20 centymetrów śniegu, to krzyczeli, że katastrofa pogodowa. A jak mi całą chałupę zasypało, to mówili że są świetne warunki na narty.



- To straszne, czym dzisiaj zajmują się lekarze! - mówi dyrektor wydziału pewnego urzędu do burmistrza.

- Wyobraź sobie, że dziś rano księgowa zwolniła się u mnie, żeby pójść do przychodni, a wróciła z nową fryzurą.



Podchodzi policjant do dwóch blondynek i mówi: Dowody poproszę!

A na to blondynka: Ale ja nie umiem pływać!!!



W Wigilię Bożego Narodzenia Kowalscy słyszą u sąsiadów straszny hałas. Kowalska komentuje:

- Albo synek Nowaków dostał na gwiazdkę bębenek, albo Nowak zaczął śpiewać kolędy.



Do biura pośrednictwa pracy przychodzi mężczyzna.

- Mam atrakcyjną i pełną wyzwień pracę.
- To o co panu chodzi?
- Chciałbym ją zmienić na jakąś dobrze płatną.



Przychodzi kaszlący facet do lekarza.

- Dużo pan pali, prawda? - pyta lekarz.
- I co z tego?
- Palenie skraca życie!
- Bzdura. Starożytni Grecy nie znali tytoniu i wymarli co do jednego!



Przychodzi gość do biblioteki i mówi do bibliotekarza:

- Szukam książki o...
- ... czytaniu w myślach? - wtrąca bibliotekarz.
- Nie.
- Cholera, za którymś razem to w końcu zadziała!

- Słyszałeś o tych dwóch przestępcach, co ukradli kalendarz?

- Obaj dostali po sześć miesięcy.



- Rabinowicz, czemu w stołówce bierzecie dwie półporcje barszczu, a potem je zlewacie na jeden talerz? Nie prościej zamówić normalną porcję?

- Nic nie rozumiecie. W ten sposób dostają podwójną porcję śmietany.



Daj mężczyźnie rybę, a nakarmisz go na cały dzień. Naucz mężczyznę łowić ryby, to nakupi sprzętu za kilka tysięcy złotych, którego będzie używał dwa razy w roku.



Pielęgniarka do lekarza:

- Panie doktorze, symulant spod dwójki umarł.

Doktor:

- No to teraz przesadził...



- Twoja żona bardzo młodo wygląda!

- Wiem, wampiry się nie starzeją.



Do jasnowidza przychodzi klient:

- Jest pan ojcem dwójki dzieci - mówi jasnowidz.

- To pan tak myśli - zaśmiał się klient. - Jestem ojcem trójki!

- To pan tak myśli - zaśmiał się jasnowidz.



Policjant zatrzymuje wóz strażacki. Kierowca protestuje:

- Ależ panie władzo, przecież jedziemy do palącego się domu!

- Jak mówię, że za szybko, to za szybko!

Palący się dom już minęliście!



- Jaka jest pana największa zaleta?

- Ambicja.

- Skontaktujemy się z panem w poniedziałek.

- Nie trzeba. W poniedziałek już będę miał pracę.

Zima. Dwa żubry stoją przy paśniku i żują ospale siano nałożone tam przez leśników. W pewnej chwili jeden z żubrów mówi:

- Chciałbym, żeby już była wiosna.

- Tak ci mróz doskwiera?

- Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!



Ojciec do syna:

- Przeczytałem twoją listę życzeń i już wiem, co dostaniesz pod choinkę - słownik ortograficzny!



Dzieci wybierają zawody aktorów, piosenkarzy, strażaków, policjantów itp. Tylko Jaś mówi, że chciałby zostać św. Mikołajem.

- Czy dlatego, Jasiu, że roznosi prezenty? - pyta nauczycielka.

- Nie. Dlatego, że pracuje tylko raz w roku.



Kowalska, przygotowując w kuchni potrawę wigilijną, słyszy wołanie Jasia:

- Mamo, choinka się pali!

- Tyle razy powtarzam: nie mów się „pali”, tylko „świeci”.

Po chwili:

- Mamo, firanki się świecą!



- Czym się różni mężczyzna od telefonu?

- Niczym. Albo pomyłka, albo zajęty, albo poza zasięgiem.



- Mogę zaprosić cię na kawę?

- Nie!

- Nie każdej to proponuję...

- A ja nie każdemu odmawiam!



- Misiaczk! Ładne mam włosy?

- Ładne.

- A oczy?

- Też ładne.

- A usta?

- Renata, co jest?! W lustrze się przestała odbijać?

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!

■ Sprzedam

■ Rusztowanie Alltrack z wysokością 10m x 2,75m, 1500€, stan bardzo dobry. T. 0475 943 641

■ Sprzedam Skoda Fabia Ambiente 2016, 83 tys km, za 6500€. T. 0475 943 641

■ Sprzedam Ford Transit Custom z 2021, 15 tys. km przebiegu, cena 23 000€. T. 0475 943 641

■ Praca: szukam

■ Szukam pracy na budowie. T. 0466 441 612

■ Szukam kilku godzin: sprzątanie, prasowanie. T. 0483 037 907

■ Szukam pracy na budowach. T. 0467 762 935

■ Dwóch mężczyzn poszukuje pracy w Brukseli i okolicach, mamy A1. T. 0465 493 275 Alex, T. 0465 437 893 Dima

■ Szukam pracy na terenie Brukseli w budownictwie (szpachlowanie, malowanie, zabudowy, układanie paneli, fasady). T. 0465 161 700

■ Szukam pracy przy wykończeniówce. Mam spore doświadczenie, ponad 20 lat pracy w zawodzie. Nie posiadam A1. T. +32 465 909 025

■ Szukam pracy na budowie, mam doświadczenie przy pracach wykończeniowych. T. 0466 279 963

■ Mieszkanie: wynajmę

■ Wynajmę pokój, 3-piętro, podasze, salon z kuchnią, łazienka, Parvis de Saint-Gilles. Spokojne osoby, niepalące. Cena: 590€, prąd, gaz, woda: 70€. T.0486 905 340

■ Mieszkanie 110 m² na parterze z dużym ogrodem. Wyposażona kuchnia, salon, jadalnia, 3 sypialnie, łazienka z wanną, oddzielny prysznic, 2WC, piwnica. Cena: 1100€ + 15€ charges. 1020 Laeken/Bruksela. Wolne od 1 grudnia 2023. T. 0495 451 738, 0499 373 370

■ Wynajmę mieszkanie na Bockstael, blisko metra, cena 700€. T. 0486 844 569

■ Wynajmę 2 pokoje dla pani lub pan w średnim wieku, niedrogo. T. 0465 481 440

■ Mieszkanie: szukam

■ Szukam studia w okolicach: Grimbergen, Strombeek-Bever, Bockstael. Cena w okolicach 500€. T. +32 465 907 530

■ Szukam mieszkania do wynajęcia (małego) w Brukseli. Może być kawalerka do 700€ blisko sklepów i komunikacji miej-

skiej. 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

■ Ready Construct Jesteśmy firmą budowlaną, w związku z naszym rozwojem poszukujemy osób na stanowisko: elektryk budowlany, zapraszamy do współpracy firmy podwykonawcze. Miejsce pracy: Belgia. Twoje zadania: montaż i konserwacja instalacji elektrycznych na podstawie dokumentacji technicznej, montaż szaf rozdzielczych itp., układanie tras kablowych, dokonywanie pomiarów. Oferujemy: bezpłatne mieszkanie dla pracowników na polskiej umowie o pracę, zakwaterowanie dla podwykonawcy płatne 400€ / 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 elektryka budowlanego, umiejętności czytania rysunku technicznego, brygady 2-4 osobowe (własny samochód na dojazdy), znajomości języka angielskiego (co najmniej jedna osoba w

Kompservis.com

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

   **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

 **02 720 72 07**

SERWIS
NAPRAWY I SPRZEDAŻY
(codziennie od 2003 roku)

SMARTPHONY
SERWIS APPLE
TABLETY

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

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

Romuald Mowiński

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





GSM
0497.41.82.23
(WhatsApp, Viber)

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

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

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

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

OGRZEWANIE PODŁOGOWE W SYSTEMIE HEAT DECOR

FOLIE GRZEWCZE NA PODCZERWIĘĆ

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 blaty kamienne oraz blaty Slim Line 12mm

Zapraszamy klientów indywidualnych oraz firmy budowlane.

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

SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE

tel. 0 488 250 712
stolmar12@gmail.com

grupie). Więcej informacji pod numerem telefonu: +48 730 699 100 – Maciej
Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca Ready-Construct.com

■ Restauracja w Belgii (Hasselt) poszukuje pracownika na stanowisko: kucharz/pomoc kuchenna. Dla naszego klienta szukamy odważnej, otwartej, potrafiącej pracować w zespole osoby z doświadczeniem. Niezbędna jest również komunikatywna znajomość języka angielskiego, francuskiego lub niderlandzkiego. Oferujemy: atrakcyjną stawkę, umowę o pracę bezpośrednio z belgijskim pracodawcą, długotrwałe zatrudnienie na pełny etat, darmowe posiłki pracownicze, możliwość zdobycia doświadczenia i rozwoju w renomowanej restauracji, możliwość zakwaterowania. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr +48 511 975 081

Wyrażając zgodę na wzięcie udziału w procesie rekrutacji, należy pamiętać o zamieszczeniu klauzuli zgody na przetwarzanie danych w swojej aplikacji. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do swoich danych, sprostowania ich, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, a także prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. Podanie danych jest dobrowolne, ale stanowi warunek wzięcia udziału w procesie rekrutacji. Niepodanie danych uniemożliwi wzięcie udziału w rekrutacji. Administrator danych jest Euworkpower Sp. z o.o. Agencja zatrudnienia Euworkpower o numerze ewidencyjnym 21957

■ Agencja Pracy NEXT s.c. poszukuje dla jednego z klientów w Belgii zmotywowanych kandydatów do pracy w zawodzie: rzeźnik – bez znajomości języka! Kontrakt bezpośredni! Praca bezpośrednio na kontrakcie w firmie – bez udziału agencji! Firma jest liderem w swojej branży – w ciągu roku przetwarza około 150 000 ton wieprzowiny i eksportuje ją do ponad 50-ciu państw na świecie. Praca odbywa się na jednym z wydziałów zakładu przetwórczego – ubój, rozbiór, usuwanie kości lub pracy na porcjowaniu tusz na taśmie. Wymagania: solidne doświadczenie w pracy rzeźnika, mile widziana znajomość języka angielskiego lub niemieckiego. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie: 17,16 – 18,06 EUR brutto/h + nadgodziny, dodatek w wysokości 4,00 – 7,00 EUR za każdy przepracowany dzień, pakiet relokacyjny – zapewnione zakwaterowanie przez okres 6-ciu miesięcy bez opłat! dodatek wakacyjny (15.38% rocznych zarobków brutto), premię roczną

(8.33% rocznych zarobków brutto), dodatek rodzinny, zorganizowanie wszelkich formalności związanych z zatrudnieniem w Belgii. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV na adres: info@nextagency.eu

■ Agencja Pośrednictwa Pracy NEXT s.c. poszukuje dla jednego z klientów w Belgii – firmy z branży przetwórstwa spożywczego, zmotywowanych kandydatów do pracy w zawodzie: mechanik maszyn i urządzeń. Zatrudnienie w nowoczesnej firmie produkcyjnej. Praca polega na utrzymaniu, serwisowaniu, diagnostyce i naprawach maszyn i urządzeń po kątem awarii mechanicznych, działaniami prewencyjnymi, ustawianiu maszyn, wprowadzaniu ulepszeń technicznych, itp. Wymagania: wykształcenie kierunkowe, przynajmniej 3-letnie doświadczenie w pracy na stanowisku mechanika / mechanika utrzymania ruchu, wysoka motywacja do pracy, gotowość świadczenia pracy w systemie 6-ciu zmianowym (inne zmiany pracy w każdym z kolejnych 6-ciu tygodni), referencje, komunikatywna znajomość języka angielskiego, prawo jazdy oraz własny samochód. Oferujemy: bardzo atrakcyjne wynagrodzenie – 24,81 EUR/h brutto + 4,00 EUR dodatku za każdy przepracowany dzień, dodatek wakacyjny (15.38% rocznych zarobków brutto), premię roczną (w wysokości 8.33% rocznych zarobków brutto), dodatek rodzinny, eco-bon 100 EUR (raz w roku), zorganizowanie wszelkich formalności związanych z zatrudnieniem w Belgii, organizacja zakwaterowania (125 EUR tygodniowo - pracownik może korzystać z własnego miejsca zakwaterowania). Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV na adres: info@nextagency.eu

■ Dla naszego klienta, piekarni – cukierni w Belgii, poszukujemy osób do pracy na stanowisku: piekarz. Praca w piekarni przemysłowej przy kompleksowym wypieku pieczywa. Wymagania: doświadczenia w pracy piekarza, komunikatywna znajomość języka angielskiego. Oferujemy: wynagrodzenie – OD 17,00 EUR brutto/h, legalne zatrudnienie na warunkach belgijskich, dodatki do wynagrodzenia: 13-tka / dodatek wakacyjny / 'kilometrówka' / zasiłek rodzinny / ubezpieczenie zdrowotne i wypadkowe, jednorazowy zwrot kosztów przejazdu do Belgii, dodatkowo płatna praca w dni świąteczne, organizacja wszelkich wymagań związanych z podjęciem pracy w Belgii, zakwaterowanie niedaleko miejsca pracy. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV na adres: info@nextagency.eu

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

■ 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 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

■ Różne


■ Odstąpię na warunkach do uzgodnienia czynne stowarzyszenie ASBL ze względu na przejście na emeryturę. Działalność edukacyjna, kulturalna, psychologiczna, wymiana polsko-belgijska. Można dorzucić inne cele do statusu. www.pol-bel.be, T. 0477 294 615

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

■ Wiadomości osobiste

■ 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

CARLA PETELSKI



Butik online:
www.carlapetelski.com

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

One Shot
DEZYNFEKCYJA

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

20 LAT DOŚWIADCZENIA

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

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

ZWALCZANIE SZKODNIKÓW



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

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

TAROT HOLISTYCZNY

KATARZYNA

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

RUE ANATOLE FRANCE 18
1030 SCHAERBEEK

MAGICZNE nożyczki

FRYZJERKA

T. 0495 45 79 53

CALAMERA *Specialità Italiana*

PRODUKTY WŁOSKIE

ZAPRASZAMY na rynek:

piątek – Gand
sobota – Alost
niedziela – Jette
poniedziałek – Saint Gilles

MÓWIMY PO POLSKU

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.



28m³

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

TORO SCAFF

RUSZTOWANIA

SPRZEDAŻ – WYNAJEM
MONTAŻ – DEMONTAŻ

www.toro-scaff.be

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

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

Avenue Voltaire 181/1
1030 Bruxelles
toroscaff@hotmail.com

USŁUGI TRANSPORTOWE

⇒ PRZEPROWADZKI
⇒ PRZEWÓZ MEBLI,
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH
⇒ WYWÓZ GRUZU

WINDA

CENY DOSTĘPNE

Kontakt
0485 93 47 21 Antoni



10m³



22m³

LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT

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



0477315651

CEZAR & PAWEŁ Tel. 0485 978 543

KREW DAREM ŻYCIA

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

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

Intergrupa AA „ARDENY” w Belgii

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.
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.

Nasze grupy:

QUO VADIS: wtorek godz. 20.00,
Bruxelles 1000, rue Le Corrège 19
ODNOWA 2006: poniedziałek godz 20.00,
Schaerbeek 1030, rue d'Anethan 19
ZIOMKI: sobota godz. 18:00
Schaerbeek 1030, av. Huart Hamoir 143
JAK TO DZIAŁA: piątek godz. 20.00
Saint Gilles 1060, rue Emile Feron 153
WIZJA DLA CIEBIE: niedziela godz. 18:00
Saint Gilles 1060, rue Emile Feron 153
NOWE ŻYCIE: sobota godz. 18.00
wtorek godz. 19.00
Tielt 8700, Ruiseleedsesteenweg 42

www.aaintergrupaardeny.eu

**JESTEŚ W PUŁAPCE?
GEVANGEN?**



**JEST
WYJŚCIE**
ER IS EEN
UITWEG

**SKONTAKTUJ SIĘ Z
ANONIMOWYMI
ALKOHOLIKAMI**

CONTACT MET
ANONIEME
ALCOHOLISTEN

www.aa-hollandia.nl

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

ALL ENQUIRIES ARE TREATED IN THE STRICTEST CONFIDENCE PUBLISHED BY THE GENERAL SERVICE OFFICE A.A.

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. WIŚŁAWY 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

*Zdrowych, spokojnych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślnego Nowego Roku!
życzą Państwu przewoźnicy*

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 |

PRZEWÓZY PASAŻERSKIE
Piotr PUZAN

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

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

8m

Wyjazdy okolicznościowe. Bus 9 i 16 miejsc
FAKTURY VAT

TRANSPORT AUT NA LAWECIE

Przewóz osób 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



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



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



JUMPER Przewozy krajowe i międzynarodowe

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

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

BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA

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

www.jumper-bus.pl



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

Bruksela/Antwerpia-Białystok/Brańsk
Przewóz materiałów budowlanych
Mercedes Sprinter
KLIMATYZACJA • TV • DVD

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

PRZEWÓZ OSÓB BELGIA - POLSKA
Białek Podlaski i Ciechanowiec



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



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

Faktura VAT
DVD
Klima

ELVIS
Tomasz Kołodko

Wyjazdy z Polski:
sobota-niedziela
tel. 608 805 446

Wyjazdy z Belgii:
niedziela-poniedziałek
tk73@op.pl

Licencjonowany przewóz osób
BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY
Z domu, do domu...



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
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

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

MIREK
WOROBIEJ

PRZEWÓZ OSÓB
Polska Belgia

wyjazdy z Polski:
środa

wyjazdy z Belgii:
piątek

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



Mirek

Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy

Mercedes SPRINTER

Krzysztof DĄBROWSKI

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

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

DVD
Klimatyzacja

Autoholowanie

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

ŻWIREK

telefony Polska
692 451 106
085 656 06 93

telefony Belgia
base. 0488 57 83 76

**TV
DVD**

Wyjazdy z Belgii
wtorek, środa, czwartek

Wyjazdy z Polski
niedziela, poniedziałek



Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK

**Wojtek i Łukasz
Borowik**



Wyjazdy z Belgii
SOBOTA
wyjazd po południu
tel: 0495 48 79 15
tel: 0472 48 43 79

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

Do Państwa usług od 1993 roku

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

Grześ

klimatyzacja i DVD



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



POLSKA - BELGIA



Marek Sadowski



DVD
klimatyzacja

wyjazdy z Polski
WTOREK, ŚRODA
tel. 608 264 049

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

Odbiór z domu - podwóz pod wskazany adres

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)

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

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.

EKSPRES Bus
Sokołów Podl. Bus



**WYJAZDY Z BRUKSELI
W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM:**

16.12 sobota • 17.12 niedziela
21.12 czwartek • 22.12 piątek
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

PRZEWÓZ OSÓB

Karol

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

Leszek Łapy
LECHU-TRANS

Belgia - Holandia - Niemcy

PL +48 514 380 058

BE +32 493 753 969



Wjazd z Polski
Środa-Czwartek

Wjazd z Belgii
Piątek-Sobota

Oferujemy:

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

TANI KOMFORT
Przewóz osób i paczek



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

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

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

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

Mariusz Boratyński

PRZEWOZY PASAŻERSKIE

WYJAZD Z POLSKI
WTOREK, ŚRODA

+48 519 820 450

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

Siemiatycze - Białystok

WYJAZD Z BELGII
CZWARTEK, PIĄTEK

+32 498 061 599

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

Chassis Jette

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

Atestacja BENOR / ATG.

Wysoka jakość za rozsądną cenę!

PVC ■ DREWNO ■ ALUMINIUM

Avenue de Laeken 16
1090 JETTE

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

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

deceuninck

Wspaniałych
Świąt!

Szczęśliwego
Nowego Roku!

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

Działamy
na rynku
belgijskim
od 1992 r.

DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

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

Autoryzowany instalator I.S.I.B.



Okna: ALU, PVC, drewno

- systemy przeciwsłoneczne
- rolety, żaluzje, moskitiery

Krótkie terminy dotrzymane

Montaż wykonany przez właściciela firmy



PORTES RÉSISTANTES AUX EFFRACTIONS

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

Installateur agréé I.S.I.B.

Châssis: ALU, PVC, bois

- stores extérieurs Screen
- volets monoblocs ou mini-caisson

Respect des délais

Des professionnels à votre service

Kontakt w jęz. polskim / Contact en français

☎ 0477 20 30 50

✉ irek@skynet.be

☎ 02 428 56 05

✉ info@europortes.be

www.europortes.be

