

NR 229 MARZEC 2024  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA



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

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

Wesołych  
Świąt!





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

NAJLEPSZE CENY DLA PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI!

## LICZNE PROMOCJE CO TYDZIEŃ



SKLEP OTWARTY

pon. - piąt. : 07.00 - 17.00

sob. : 08.00 - 13.00

KONTAKT

Tel. : 02 205 03 03

E-mail : info@bricomatkelly.be

ADRES

Chaussée de Louvain 700

1030 Schaerbeek

# MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY BULLETIN MENSUEL GRATUIT

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

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

## REDAKCJA / LA RÉDACTION:

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

## WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

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

## Współpraca graficzna Collaboration graphique:

M. Klimek/Studio Corner

## REKLAMA / PUBLICITÉ:

I. Fijałkowski (fr., pl., ang., nl.)

Tel: 0476 920 819

E. Gałorowska (pl., fr., ros.)

Tel: 0474 877 150 pon. – sob. (9h – 19h)

## Ogłoszenia drobne (bezpłatne)

Petites annonces (gratuites)

Tel. 0472 31 44 65 (wyłącznie sms'y – seulement sms)

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

## PRENUMERATA

Możliwa jest roczna prenumerata 10 numerów Gazetki (wyłącznie na terenie Belgii).

Prosimy o wpłacenie 30 EUR na nasze konto:

**IBAN: BE66 0688 9793 0643, BIC: GKCCBEBB**

(PWB asbl, 262A Bd Général Wahis, 1030 Bruxelles)

Na przelewie należy podać dokładne dane: nazwisko, imię i adres.

## ABONNEMENT

Pour s'abonner à Gazetka et le recevoir tous les mois

par la poste (uniquement en Belgique),

pendant un an (10 numéros), il suffit de verser

la somme de 30 EUR sur notre compte:

**IBAN: BE66 0688 9793 0643, BIC: GKCCBEBB**

(PWB asbl, 262A Bd Général Wahis, 1030 Bruxelles).

En indiquant lisiblement sur le formulaire de virement: son noms, prénom, et adresse.

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

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



Gazetka.be

## SPIS TREŚCI

- 4 Brèves
- 6 Wiadomości
- 8 Chorzy na samotność
- 12 Polki sukcesu
- 16 Jak kobieta z kobietą
- 22 Wielkanoc „po naszymu” i „po staremu”
- 24 Na początku było słowo
- 30 Prawa kobiet w Belgii i w Europie
- 32 AB OVO, czyli od jajka
- 33 Kalendarz imprez
- 36 Wielkanoc – święto zależne od Księżyca
- 44 Tradycja żurku wielkanocnego
- 48 Nasze szkoły
- 54 Życie w cieniu traumy
- 56 Ekologiczne i tradycyjne izolacje
- 60 Polskie prawo spadkowe: zachowek
- 62 Prawo w Polsce
- 64 Humor / Horoskop
- 66 Ogłoszenia drobne
- 71 Przewóz osób i przesyłek



Odra, śmiertelna choroba, wraca do Europy. Według najnowszych danych w Europie nastąpił 30-krotny wzrost zachorowań na odrę. Światowa Organizacja Zdrowia wydała w tej sprawie pilne ostrzeżenie, namawiając do masowych szczepień.

Od stycznia do października 2023 r. w 40 z 53 państw członkowskich regionu zgłoszono ponad 30 tys. przypadków odry. W porównaniu z 941 przypadkami zgłoszonymi w całym 2022 r. stanowi to ponad 30-krotny wzrost.

Powodem wzrostu zachorowań na odrę ma być m.in. małe wyszczepienie wśród najmłodszych. Dwa na pięć przypadków zarażenia dotyczą dzieci w wieku od jednego do czterech lat. Co piąty zaś dotyczy osób w wieku 20 lat i starszych. Według szacunków WHO tendencja może ulec pogorszeniu, jeśli ludzie nie będą szczepić swoich dzieci przeciwko tej chorobie.

Odra może prowadzić do poważnych powikłań, niepełnosprawności, a nawet – w najgorszym wypadku – śmierci. Może wpływać na płuca, mózg, powodować zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, ślepotę i drgawki.

\*\*\*

Według Komisji ds. Więzi Społecznych powołanej przez Światową Organizację Zdrowia odczuwanie samotności ma porównywalny wpływ na stan zdrowia i śmiertelność jak wypalanie 15 papierosów dziennie. Samotność powoduje też gorsze skutki niż otyłość i brak aktywności fizycznej.

Izolacja społeczna jest postrzegana jako problem krajów wysokorozwiniętych. Na samotność narażeni są zarówno starsi, jak i młodszy. Według badań WHO samotne

osoby starsze o 50% szybciej chorują na demencję i o 30% częściej zapadają na chorobę wieńcową. Młodzi ludzie doświadczający samotności w szkole częściej rezygnują ze studiów.

\*\*\*

Podczas prac wykopaliskowych prowadzonych w Brukseli w związku z budową nowej linii metra odkryto prehistoryczne fragmenty kości. Są wśród nich szczątki mamuta i jelenia szlachetnego. Nie są to pierwsze odkrycia w tym miejscu – już kilka tygodni wcześniej znaleziono kość udową mamuta.

Brukselski wydział administracyjny urban. brussels monitoruje wszelkie znaleziska archeologiczne podczas wspomnianych prac budowlanych. Archeozoologka z Królewskiego Belgijskiego Instytutu Nauk Przyrodniczych, Bea De Cupere, jako pierwsza zidentyfikowała szczątki: „Znaleźliśmy kość udową, kawałek kła mamuta i kość dzikiego konia. Było też poroże jelenia i zuchwa” – wyjaśniła.

Znaleziska pochodzą prawdopodobnie z czasów ostatniej epoki lodowcowej (ok. 115 000 – 11 700 lat temu) i muszą zostać poddane dalszym badaniom.

\*\*\*

Belgijskie społeczeństwo się starzeje. Najszybciej przybywa mieszkańców w wieku ok. 67 lat. Obecnie w Belgii wciąż jest więcej osób w wieku do 17 lat niż ludzi mających 67 lat i starszych. Za kilka lat to się jednak zmieni – prognozuje belgijski urząd statystyczny Statbel.

Liczba i procent seniorów w belgijskim społeczeństwie rośnie już od dawna i podobnie

będzie w następnych dekadach. W 1992 r. w Belgii mieszkało jedynie około 1,3 mln ludzi w wieku 67 lat i więcej. Teraz jest ich już około 2 mln, a w 2070 r. będzie ich aż 3,2 mln.

W najmłodszej grupie wiekowej takich wielkich zmian się nie obserwuje. Już od trzech dekad w Belgii jest od około 2,2 do 2,3 mln nastolatków. W kolejnych dziesięcioleciach ma być podobnie.

Liczba mieszkańców w wieku od 18 do 66 lat wzrosła w okresie od 1992 r. do 2023 r. z około 6,6 do 7,4 mln. W następnych dekadach ludzi w wieku produkcyjnym nie będzie już tak przybywać, a w 2070 r. ma ich być w Belgii około 7,5 mln.

\*\*\*

Belgia jest w czołówce unijnych krajów, jeśli chodzi o liczbę płatności cyfrowych. Dane Europejskiego Banku Centralnego z 2023 r. pokazują, że 48% płatności jest w Belgii dokonywanych kartą lub z użyciem aplikacji. Coraz więcej firm przechodzi w ostatnim czasie na rozliczenia bezgotówkowe, a niektóre sklepy oraz firmy przestały przyjmować gotówkę.

W styczniu br. weszły w życie nowe przepisy i odmowa przyjęcia gotówki będzie nielegalna. Nowe przepisy oznaczają, że wszystkie sklepy w Belgii muszą oferować zarówno płatności gotówkowe, jak i elektroniczne. Firmy, które nie dostosują się do wymogów, będą płacić kary finansowe.

Unijne przepisy wymagają od firm akceptowania gotówki z kilkoma wyjątkami, między innymi jeśli kwota do zapłaty przekracza 3 000 euro lub gdy wartość banknotu jest nieproporcjonalna do kwoty zakupu.

REKLAMA

**KINE MASAŻYSTA** (CONVENTIONNÉ)  
TOMASZ ŻIRALDO

**ZABIEGI PRZECIWBÓŁOWE**

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

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

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



**SYSTEMY SATELITARNE**

**Satservice.be**

**40 polskich programów bez abonamentu i opłat**

Doładowania telewizji na kartę

telewizja na kartę

**nc+** Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków

PL KROK POLSKA tvn tvn7 tvn TVP 1 TVP 2 Discovery CHANNEL

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



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



# SKLEP BUDOWLANY

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



**ODWIEDŹ NASZ NOWY  
SHOWROOM**



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



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

**f BIGMAT HAREN @BIGMATHAREN**

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

## ALEKSIEJ NAWALNY NIE ŻYJE

Lider opozycji antykremlowskiej zmarł 16 lutego br. w kolonii karnej. Miał 47 lat. W ostatnim czasie przebywał w kolonii karnej nr 3 w Jamalsko-Nienieckim Okręgu Autonomicznym w północno-zachodniej Rosji.

Według oficjalnego oświadczenia służby więziennej Nawalny miał „po spacerze źle się poczuć” i „niemal natychmiast stracił przytomność”. „Podjęto wszelkie niezbędne czynności reanimacyjne, które jednak nie przyniosły pozytywnego rezultatu. Lekarze pogotowia ratunkowego potwierdzili śmierć skazanego”.

Ciało opozycjonisty przewieziono do szpitala klinicznego w Salechardzie. Informator „Nowajej Gazety” przekazał, że na ciele widoczne były ślady siniaków powstałych w wyniku drgawek.

W styczniu 2021 r. Aleksiej Nawalny wrócił do Rosji z Niemiec, gdzie był leczony po zatruciu wojskowym środkiem nowiczk. Od tamtej



pory Nawalny został dwukrotnie skazany przez rosyjskie sądy – w sumie na dziewięć lat. Jego prawnicy twierdzili jednak, że rosyjski wymiar sprawiedliwości może go przetrzymać nawet 30 lat. Oficjalnym powodem wyroku było rzekome „naruszenie zwolnienia warunkowego”.

W ostatnich trzech latach regularnie pojawiały się w mediach informacje na temat systematycznego podtruwania Nawalnego oraz skandalicznych warunków, w jakich był przetrzymywany.

## Polska: środki z KPO odblokowane

23 lutego br. Donald Tusk spotkał się w Warszawie z Ursulą von der Leyen i premierem Belgii Alexandrem De Croo. Szefowa Komisji Europejskiej zapowiedziała odblokowanie KPO oraz funduszu spójności. Ursula von der Leyen podkreśliła też, że jest pod wrażeniem polskich wysiłków na rzecz przywracania praworządności.

Do tej pory środki unijne były zamrożone, bo Polska nie spełniała warunków praworządności. Chodzi o 137 mld euro, które mają zostać odblokowane dla Polski. Środki pochodzą z Funduszu Odbudowy i funduszu spójności.

## Bezpłatne sesje psychologiczne dla młodych ludzi

W ramach reformy belgijskiego rządu federalnego, mającej na celu zwiększenie dostępności opieki psychologicznej dla dzieci i młodzieży, osoby do 23. roku życia będą mogły zarezerwować bezpłatne sesje z psychologami i pedagogami.

Program obejmuje wsparcie psychologiczne pierwszej linii w CLB (Centrum Wsparcia Uczniów), w szkołach, placówkach lub w domu, w ramach maksymalnie dziesięciu sesji grupowych lub indywidualnych.

Liczba interwencji refundowanych w ciągu 12 miesięcy zależy od rodzaju opieki i sieci (która zależy od wieku osoby otrzymującej pomoc). Ubezpieczenie zdrowotne pokryje koszty natychmiast – w ramach programu płatnika strony trzeciej.

## UE: porozumienie ws. przepisów o sztucznej inteligencji

To pierwsze takie regulacje na świecie. Celem wprowadzenia w życie przepisów o sztucznej inteligencji jest zapewnienie bezpieczeństwa i poszanowania praw podstawowych.

Przepisy mają ograniczać nadużycia, a jednocześnie wspierać rozwój innowacyjnych technologii. Regulacje klasyfikują systemy sztucznej inteligencji według ryzyka, jakie stwarzają one dla użytkowników.

Zakazane mają być systemy z niedopuszczalnym ryzykiem. Chodzi o manipulowanie ludzkim zachowaniem (na przykład zabawki aktywowane głosem, zachęcające do niebezpiecznych zachowań) lub o klasyfikację punktową obywateli – na podstawie ich statusu czy cech osobistych.

Zakazane mają być też systemy i aplikacje rozpoznawania emocji w miejscach pracy czy placówkach edukacyjnych. Systemy uznane za systemy wysokiego ryzyka będą musiały spełniać rygorystyczne wymogi. Dotyczy to na przykład infrastruktury krytycznej i dostaw wody, gazu oraz energii elektrycznej, a także urządzeń medycznych. Chodzi między innymi o zagwarantowanie nadzoru człowieka.

Firmom, które nie zastosują się do przepisów, będą grozić grzywny w wysokości 35 mln euro lub 7 proc. globalnych przychodów.

## Belgia: rejestracja na wybory europejskie

Obywatele państwa członkowskiego UE, którzy są zarejestrowani w rejestrze ludności belgijskiej gminy, tylko do 31 marca 2024 r. mogą zarejestrować się do głosowania w wyborach europejskich, które odbędą się 9 czerwca 2024 r.

Belgowie (w wieku 18+), którzy są wpisani do ewidencji ludności belgijskiej gminy, nie muszą rejestrować się do wyborów. Są oni automatycznie wpisywani na listę wyborców we wszystkich wyborach.

Jako obywatel UE masz prawo do głosowania w wyborach do Parlamentu Europejskiego. Jeśli mieszkasz w swoim kraju ojczystym (kraju pochodzenia), możesz głosować tylko na kandydatów startujących w eurowyborach w twoim kraju.

Jeśli figurujesz w rejestrze wyborców i mieszkasz w innym kraju UE (tzw. kraju przyjmującym), możesz:

- ▶ głosować na kandydatów startujących w wyborach w twoim kraju ojczystym (jeśli zarejestrujesz się do spisu wyborców Wydziału Konsularnego Ambasady Polskiej) lub
- ▶ wziąć udział w wyborach w kraju przyjmującym i głosować na kandydatów startujących w wyborach w tym kraju (jeśli zarejestrowałeś się w spisie wyborców w belgijskiej gminie).

W wyborach do Parlamentu Europejskiego wyborca może być wpisany tylko do jednego spisu wyborców (albo prowadzonego przez władze państwa UE, z którego pochodzi, albo przez władze państwa UE, w którym zamieszkuje).

Jeśli zapisaliśmy się już w poprzednich wyborach europejskich i nadal spełniamy pozostałe warunki wyborcze, nie musimy składać nowego wniosku i otrzymamy zaproszenie do wyborów. Można również wypisać się z listy wyborców w Belgii.

W Belgii głosowanie w wyborach europejskich jest obowiązkowe. Jeśli dokonaliśmy rejestracji i nasze nazwisko figuruje w rejestrze wyborców tego kraju, to mamy obowiązek głosowania – tak samo jak obywatele Belgii.

Informacje: <https://europeanelections.belgium.be>

## 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

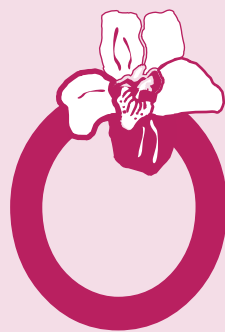
Avenue de Jette 218  
1090 Jette  
Gsm: 0492 976 805  
pon.–pt.: 9.00–17.00

## 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., wt., śr., pt.: 9.00–17.00



# Orchidea titres-services

Wszystkiego najlepszego  
z okazji  
Dnia Kobiet!



### Nasza firma oferuje:

- 15,20€ brutto dla osób z całym etatem (38 godzin)
- 14,78€ brutto powyżej 30 godzin
- 14,10€ brutto poniżej 30 godzin
- Bony żywnościowe w wysokości 7,50€ od pierwszego dnia pracy (minimalny wkład własny: 1,09€)
- Zwrot kosztów transportu 100%
- Płatny czas transportu między klientami
- Wynagrodzenie zawsze na czas
- Zaliczkę w połowie miesiąca
- Prezent i upominki świąteczne
- Komfortowe obuwie i praktyczne ubrania robocze
- Zwrot za koszty prania odzieży
- Płatne szkolenia zawodowe
- Płatne dni wolne podczas nieobecności klienta
- Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę po polsku
- Pomoc w sprawach administracyjnych (rozliczenia podatkowe, ubezpieczenia, bank, itp.)
- Stała współpraca ze związkami zawodowymi

Nie wymagamy podpisywania umów z klientami!

Nie wymagamy od klientów dodatkowych kosztów!

✉ e-mail: [orchidea.ts@gmail.com](mailto:orchidea.ts@gmail.com)

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

Manager: Isabelle Fijalkowski, tel. 0476 920 819

SAMOTNOŚĆ BYWA ZBAWIENNA. KOI, POZWALA ZEBRAĆ MYŚLI, REGENERUJE. BYWA TEŻ ZABÓJCZA. DAWKOWANA BEZ UMIARU, PROWADZI DO ALIENACJI CZŁOWIEKA I DO POGŁĘBIENIA PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH – FIZYCZNYCH I PSYCHICZNYCH. SZCZEGÓLNIE NARAŻONE NA NIĄ SĄ OSOBY MIESZKAJĄCE SAMOTNIE, STARSZE, STRONIĄCE OD KONTAKTÓW. JEDNAK NIE JEST TO TYLKO PROBLEM OSÓB W PODESZŁYM WIEKU – CZĘSTO SAMOTNE BYWAJĄ DZIECI, MŁODZIEŻ, MŁODZI WCHODZĄCY NA RYNEK PRACY. A POZBAWIENIE SIĘ KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH PRZEZ DŁUŻSZY OKRES MA DRAMATYCZNE SKUTKI – SAMOTNOŚĆ ZAGRAŻA ŻYCIU I ZDROWIU TYCH, KTÓRZY KOSZTUJĄ JEJ BEZ UMIARU.

# CHORZY *na* samotność

## W ODOŚOBNIENIU

Czym jest samotność? Na to łatwe z pozoru pytanie nie ma łatwej odpowiedzi. Czy samotny jest człowiek mieszkający sam? Niekoniecznie, wielu singli prowadzi przecież bogate życie towarzyskie i nie narzeka na poczucie wyobcowania. Czy samotny jest człowiek, który mierzy się z chorobą lub żałobą? W pewnym sensie tak, jednak ta samotność mija z biegiem czasu, pod wpływem leczenia lub zmiany otoczenia, i nie jest stanem ciągłym, choć często długim i traumatycznym. Czy samotny jest człowiek, który nie ma z kim porozmawiać o sobie, swoich problemach, a jednak otaczają go inni – mniej lub bardziej bliscy? To też jest samotność, choć często nie docenia się jej znaczenia jako czynnika zagrażającego zdrowiu psychicznemu. Taka osoba dusi w sobie potrzebę wartościowych kontaktów towarzyskich, jednocześnie nie znajdując odwagi, by je zainicjować wśród najbliższych.

Największa jednak samotność jest wtedy, gdy osoba starsza, przywykła do aktywnego trybu życia i licznych kontaktów społecznych, zostaje dosłownie sama. Po utracie małżonka, po przejściu na emeryturę, po przeprowadzce... Traci ochotę na szukanie więzi społecznych, nie ma nikogo, z kim mogłaby porozmawiać czy komu mogłaby się zwierzyć. Dzień w dzień, przez dłuższy czas, jest tylko sama z sobą. Często powoli traci dystans do siebie, do otoczenia, do własnej rzeczywistości. To właśnie taka izolacja



społeczna najbardziej szkodzi naszemu zdrowiu – bo nie mija samoistnie, a żeby przerwać jej ciąg, potrzeba by ogromnej motywacji, ale też zbiegu okoliczności, który wprowadzi wartościowe relacje międzyludzkie w codzienność samotnego człowieka.

## KOMISJA DS. SAMOTNOŚCI

W 2023 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zajęła się tym pomijanym dotychczas w szerszym kontekście tematem – samotnością. Powołała nawet specjalną komisję zajmującą się wspieraniem więzi społecznych i zwalczaniem alienacji, która ma na celu podejmowanie działań, by hamować szerzenie się skrajnej samotności. Komisja ta będzie się zajmować szeroko pojętą poprawą kontaktów społecznych – bo to właśnie dzięki nim wiele osób może odczuć większe zadowolenie z życia. A nawet – może żyć dłużej.

Według badań przeprowadzonych przez WHO osoby samotne są o wiele bardziej narażone na przedwczesny zgon niż te trwające w stałych relacjach. Wskazuje się także, że samotność bywa gorsza niż otyłość czy brak aktywności fizycznej. Przyspiesza demencję, zwiększa ryzyko depresji i stanów lękowych, sprzyja udarom i powoduje zachorowanie na choroby wieńcowe. Według WHO jest to problem powszechny, bo aż jedna na cztery starsze osoby doświadcza izolacji społecznej i braku relacji z innymi.



**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](http://www.djoser-mat.be)

📘 Djoser SA

📷 djoser.sa



Oczywiście nie bez znaczenia w rozwoju zjawiska i badań nad nim był okres pandemiczny, kiedy to przymusowa izolacja uniemożliwiła utrzymywanie dotychczasowych relacji z innymi. W przypadku wielu seniorów ta tendencja przyszła

## **SAMOTNOŚĆ MOŻE MIEĆ PODOBNY WPŁYW NA ZDROWIE JAK WYPALANIE 15 PAPIEROSÓW DZIENNIE.**

– i pozostała. Raz odcięci od kontaktów społecznych, już do nich nie powrócili. Nieco inny problem można zaobserwować wśród dzieci, młodzieży czy osób młodych – częściej po pandemii wybierają izolację społeczną poprzez naukę „w chmurze” czy pracę zdalną. Szczególnie w przypadku osób borykających się z zaburzeniami funkcjonowania w grupie takie rozwiązanie wydaje się korzystne. W dłuższej perspektywie niezbyt dobrze jednak wpływa ono na psychikę oraz kondycję fizyczną osamotnionej w ten sposób osoby.

## **RELACJA KONTRA IZOLACJA**

Kontakty międzyludzkie mają wiele zalet – dzięki nim jesteśmy pogodniejsi, pełniej przeżywamy rzeczywistość, mamy więcej energii do działania, dystansujemy się od problemów, otwieramy na nowe rozwiązania, częściej się śmiejemy, motywujemy do aktywności... Długo można wymieniać dobroczynne właściwości bogatego życia rodzinnego czy towarzyskiego. W zasadzie do niedawna trwanie w licznych i głębszych relacjach było na porządku dziennym – od zawsze sprzyjały im wiele

## **AŻ 32 PROC. MIESZKAŃCÓW BELGII ODCZUWA SAMOTNOŚĆ.**

pokoleniowe rodziny, mocno zintegrowane społecznie oraz oddolne inicjatywy pomocowe. W takim systemie nadal żyją miliony ludzi na całym świecie, głównie jednak w krajach słabo rozwiniętych.

Niestety, wraz z rozwojem gospodarczym, technologicznym i cywilizacyjnym w krajach wysoko rozwiniętych panuje coraz częściej odwrotna tendencja. Kontakty społeczne tracą na znaczeniu, często są

wymuszone, płytkie, urywane. Zdobyte technologii zastępują rozmowy, aktywności i doświadczenia, które najlepiej byłoby realizować we dwoje lub w większej grupie. Z jednej strony niechęć, lenistwo, marazm, z drugiej – brak odpowiedniego towarzystwa.

Ale jest jeszcze jeden aspekt, często pomijany we współczesnej diagnostyce społecznej – zaburzenia, które utrudniają zawieranie znajomości i utrzymanie kontaktów międzyludzkich. Chodzi tu zwłaszcza o stany depresyjne, lękowe, ale i autystyczne, w których człowiek wręcz ucieka od innych, bo w samotności czuje się bezpieczniej, choć niekoniecznie lepiej. Nic dziwnego, że to w krajach Europy Zachodniej najczęściej mamy do czynienia ze skrajną, czyli najbardziej niebezpieczną, izolacją społeczną. Dobrobyt, ekrany, a powoli pewnie i sztuczna inteligencja staną się przeszkodą w aktywizacji w sferze społecznej.

## **ZAGROŻENIA CODZIENNOŚCI**

Niestety osoby samotne są dużo bardziej narażone na działanie niekorzystnych czynników, na przykład uzależnień czy zaniedbań. Ktoś, kto mieszka sam, może nie zwracać uwagi na codzienne spożywanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych, może zaniedbywać swoją dietę i nie przejmować się odpowiednim jej bilansowaniem, może praktykować siedzący tryb życia, ograniczając ruch do minimum – tylko jako wizyty w sklepie czy przychodni. Jednocześnie w życiu takiej osoby jest coraz mniej śmiechu, ale też przebywania na świeżym powietrzu, a za to coraz więcej lęku, ekranów i sztucznej symulacji – wszystko to idzie ze sobą w parze...

Naukowcy potwierdzili, że nawet jedna wizyta w miesiącu u osoby samotnej może wносить w jej codzienność konkretne korzyści. Nie chodzi tu tylko o wsparcie praktyczne, takie jak zrobienie większych zakupów, posprzątanie czy umówienie wizyty w przychodni, ale także o wsparcie towarzyskie – jest nim sama obecność bliskiej osoby, która dba, interesuje się, ma dobre chęci, pomaga poczuć się lepiej. Osoba samotna czuje się ważniejsza, wysłuchana, a przez to staje się mniej zestresowana czy wyobcowana. Ma też poczucie bycia zaopiekowaną – ktoś z zewnątrz trafnie zauważy,

że powinna ograniczyć używki, więcej się ruszać, bardziej dbać o swój jadłospis czy wybrać się do jakiegoś specjalisty. Nie zawsze oczywiście łatwo jest przebić się przez mur izolacji, który samotnik wokół siebie wznosi w celach obronnych, jednak podjęcie jakiegokolwiek kontaktu i okazanie zainteresowania zazwyczaj wystarczy, żeby powoli ruszyć pierwszą cegłę z tego bastionu.

## **RECEPTA NA WSZYSTKO – TOWARZYSTWO!**

Jak się okazuje w kontekście najnowszych badań, na nasze ciało i ducha bardzo pozytywnie wpływają relacje z innymi ludźmi. Najlepsze efekty daje oczywiście jak najczęstsze przebywanie z bliskimi, ale nawet pobieżne kontakty, nieangażujące emocjonalnie, potrafią wpłynąć korzystnie na zdrowie. Im częstsze spotkania z innymi, tym lepsze efekty. Taki towarzyski zastrzyk daje mnóstwo energii, motywuje, pozwala się zdystansować od problemów.

## **NA SAMOTNOŚĆ SKARŻY SIĘ 11 PROC. MIESZKAŃCÓW WALONII, 7,7 PROC. BRUKSEL CZYKÓW ORAZ 5,1 PROC. OSÓB ZAMIESZKUJĄCYCH FLANDRIĘ.**

Osoby starsze, samotne, które nie mają rodziny ani przyjaciół, mogą uczestniczyć w wielu społecznych inicjatywach mających na celu nie tylko ich aktywizację, ale także udzielenie im różnorodnego wsparcia. Chociaż takich przedsięwzięć więcej jest w dużych miastach, to jednak coraz częściej podobne programy powstają także na wsiach i w mniejszych miasteczkach. Ich celem jest dotarcie do osób osamotnionych, czasem zaniedbywanych, porzuconych. Takie zaaranżowane „kolegowanie się” może odbywać się w konkretnych kołach tematycznych, na warsztatach rozwijających czy podczas wyjazdów integracyjnych. Na pewno nie zaszkodzi, a raczej w większości przypadków pomoże. Ale o relacje trzeba dbać – aby więc przeciwdziałać samotności społecznej, ważna jest ciągłość kontaktów i aranżowanie spotkań, które na stałe wejdą w kalendarz osoby samotnej.

**Ewelina Wolna-Olczak**

# 123 services



**ZAPRASZA DO NOWEGO BIURA W BRUKSELI**

**Place Maurice Van Meenen 35  
1060 BRUXELLES / Saint Gilles**



## **OFERUJEMY:**

- wynagrodzenie do 14,90€ za godz. pracy
- możliwość stałego kontraktu od 1. dnia pracy
- bony żywnościowe
- bonusy i premie pieniężne (szczegóły w biurze)
- w razie nieobecności klienta zastępstwo lub zasiłek z powodu braku pracy
- indywidualne szkolenia zawodowe w języku polskim
- pomoc administracyjna przy zmianie biura

## **ZATRUDNIAMY**

**osoby zmotywowane z własnymi klientami lub bez.**

## **KONTAKT**

tel. 02 644 11 23  
info@123-services.be  
www.123-services.be

**NIE CZEKAJ, DOŁĄCZ DO NAS!**

• Chemin de La Maison du Roi 26b  
1380 LASNE / Plancenoit



# POLKI

## sukcesu

O Marii Skłodowskiej-Curie i otrzymanych przez nią dwóch nagrodach Nobla z fizyki i chemii słyszeli wszyscy. Ale nie tylko ona zasłynęła zarówno w Polsce, jak i poza granicami kraju. Wiele Polek osiągnęło światowy rozgłos. Każda z nich wcześniej rozpoznała swój talent i dążyła do osiągnięcia sukcesu, nie przejmując się przeszkodami.



### POLA NEGRI

Jedna z największych gwiazd w epoce kina niemego. Symbol seksu. Odcisk jej dłoni i stóp oglądać można w hollywoodzkiej Alei Gwiazd. Utorowała drogę do „krajiny marzeń” europejskim aktorkom, choćby takim jak Greta Garbo czy Marlena Dietrich. Przez siedem lat kariery w Hollywood zarobiła około 5 mln dolarów (współcześnie to około 160 mln), co czyniło ją w owym czasie naj-

bogatszą kobietą w amerykańskim przemyśle filmowym. Wylansowała pewne modowe trendy, które trwają po dziś dzień – była np. prekursorką malowania paznokci w krwistoczerwony kolor. Jako ówczesna ikona mody nosiła włosy ścięte na chłopczycę i turbany, sandały z odkrytymi palcami (by pokazać pomalowane paznokcie w stóp, oczywiście), perły, ale i sztuczną biżuterię. Znała najnowsze trendy w modzie i łączyła je z odrobiną ekscentryczności i egzotyki.

### WARSZAWA – BERLIN – HOLLYWOOD

Barbara Apolonia Chałupiec – znana na całym świecie jako Pola Negri – urodziła się w 1897 r. w Lipnie i pochodziła z biednej rodziny. Jej dzieciństwo nie można nazwać szczęśliwym – była pólsierotą, a ponadto stwierdzono u niej początki gruźlicy. Czy mogła wtedy przypuszczać, że jej los tak diametralnie się odmieni? Po ojcu, Słowaku romskiego pochodzenia, odziedziczyła urodę i piękne, kruczoczarne włosy. Jej taneczny i aktorski talent szybko został zauważony i spieniężony, bo już w wieku 20 lat była zamożna. Jako 15-latką otrzymała angaż w Teatrze Małym w Warszawie, a już dwa lata później była gwiazdą filmu „Niewolnica zmysłów”. A skąd pseudonim? Od nazwiska włoskiej poetki Ady Negri, której tomik wierszy pt. „Niedola. Burze” (przetłumaczony przez Marię Konopnicką!) zupełnie zawiądnął wyobraźnię młodej dziewczyny.

Warszawa, Berlin, Hollywood – to jej artystyczna droga. Kariera filmowa Poli Negri jest jedną z najbardziej spektakularnych w dziejach kina, a jej najsłynniejsze filmy to „Madame du Barry”, „Hiszpańska tancerka” i „Zakazany raj”. Romansowała z Charliem Chaplinem, ale jej wielką miłością był ówczesny amant filmowy Rudolf Valentino. Niestety nastanie kina dźwiękowego przekreśliło jej dalszą karierę – Pola Negri do końca życia mówiła z silnym akcentem. Jednak zarobiła tak wiele pieniędzy, które dobrze ulokowała, że mogła wieść dostatnie życie. Zmarła w Teksasie w 1987 r.

### TAMARA ŁEMPICKA

Jej obraz zatytułowany „Portret Marjorie Ferry” został sprzedany podczas licytacji w domu aukcyjnym w 2020 r. za kwotę 16,4 mln funtów (czyli 82 mln złotych). W zestawieniu najdroższych malarek świata zajmuje trzecie miejsce – po Georgii O’Keeffe i Fridzie Kahlo. Choć od jej śmierci upłynęło 40 lat (1898–1980), pozostaje jedną z najsłynniejszych malarek, a jej obrazy wystawiane są w najlepszych galeriach świata. Jej twórczość podziwiał Salvador Dali, a w swoich prywatnych kolekcjach jej dzieła mają Jack Nicholson, Barbra Streisand czy Madonna.

Tamara Łempicka zawsze była starannie umalowana, nosiła eleganckie stroje i najdroższe futra. Do tego była mistrzynią



autokreacji – zmieniła imię z Rozalia na Tamara, dodała „de” do nazwiska, by zasugerować arystokratyczne pochodzenie, wreszcie – „ulepszyła” datę i miejsce urodzenia: odmłodziła się o trzy lata i twierdziła, że pochodzi z Warszawy (w rzeczywistości urodziła się w Moskwie). Nigdy bowiem nie liczyła na cud, ale działała. Łempicka zawsze podkreślała swoje polskie pochodzenie, choć w zasadzie żyła głównie poza Polską. Do końca życia jednak świetnie mówiła po polsku, a na przyjęciach w Nowym Jorku serwowała gościom... bigos.

### WARSZAWA(?) – PARYŻ – NOWY JORK

A wcale nie musiała malować. Tu wchodziła się historia. Tamara Łempicka bowiem mieszkała w Rosji, najpierw z rodzicami, potem u wujostwa, a następnie z mężem – słynnym adwokatem Tadeuszem Łempickim, pochodzącym ze znanej szlacheckiej rodziny. Jednak wybuchła rewolucja październikowa i luksusowe życie skończyło się przymusowym wyjazdem do Paryża, gdzie przemyciona biżuteria starczała na wynajęcie mieszkania. Tadeusz Łempicki nie mógł (czy też nie chciał) pracować – niedawne doświadczenia złamały



**Polsmaak**

*Ciszkowski*

*Zdrowych i radosnych  
Świąt Wielkanocnych!*

**ŁAP OKAZJE**

1090 JETTE  
Pue 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

**SUPER CENY**

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

Pierwsza polska piekarnia w Brukseli

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

 Polsmaak Brussels



**FRESH LANE**  
TITRES-SERVICES

*Wesołych Świąt!*

**ZATRUDNIAMY!**

Chcesz poznać Fresh Lane?

 0474 77 87 29

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

 0474 63 78 78

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

225, Chée de Waterloo - 1060 Saint-Gilles

Zapraszamy! Przyjdź na spotkanie we Freshlanie!

Jesteśmy z Wami od 2008 roku.

w nim wolę życia, gdy aresztowany przez bolszewików i uwięziony, został „wykupiony” przez żonę u szwedzkiego dyplomaty.

Tamara, która już w dzieciństwie zdradzała umiejętności plastyczne, postanowiła zasilić domowy budżet, zajmując się malowaniem. Ale od razu zaczęła też budować swój wizerunek w taki sposób, by odnieść sukces. To ona wypowiedziała sławne zdanie, że za każde dwa sprzedane obrazy będzie sobie kupować bransoletkę z diamentami, aż do dnia, w którym biżuteria pokryje jej rękę od nadgarstków do ramienia. I choć chodziła na lekcje rysunku do znanych ówczesnie malarzy, zawsze twierdziła, że jest samoukiem. Zamieszkała w modnej dzielnicy artystów – Montparnasse. Były lata 20. XX w., rozwijał się nurt art déco, a Tamara świetnie się w nim odnalazła. „Autoportret w zielonym bugatti” przyniósł jej rozpoznawalność i pieniądze. Sam obraz stał się ikonicznym przedstawieniem kobiety nowych czasów – samodzielnej, nowoczesnej, wysportowanej oraz robiącej to, na co ma ochotę. Jej obrazy szybko stały się popularne wśród zamożnej arystokracji, której przedstawiciele zamawiali u niej portrety – najczęściej naturalnej wielkości.

## MARTA KARCZEWICZ

Raczej mało kto kojarzy tę Polkę. Tymczasem ma ona na koncie kilkaset patentów oraz zdobyła wiele branżowych nagród. Za każdym razem, gdy oglądamy transmisję na żywo lub też film przez internet albo na dowolnej platformie, kiedy gramy w gry online lub używamy komunikatorów z funkcją obrazu, korzystamy z odkryć i wynalazków prof. Marty Karczewicz, która od początku swojej kariery zawodowej zajmuje się rozwojem technologii kompresji wideo, w czym jest niekwestionowaną specjalistką światowej sławy. Gdy przesyłany jest plik wideo (np. nasz prywatny filmik z wakacji, ale to samo dotyczy transmisji telewizyjnej), jest on najprawdopodobniej kodowany w systemie AVC (Advanced Video Coding), do którego powstania przyczyniła się właśnie Marta Karczewicz. Dzięki temu otrzymujemy wysokiej jakości obraz, bo technologia pozwala na usuwanie zbędnych lub powtarzających się elementów.

### POLSKA – FINLANDIA – USA

Marta Karczewicz swoją karierę rozpoczęła w Polsce. Zawsze lubiła matematykę i rozwiązywanie problemów matematycznych i logicznych. Była na drugim roku studiów na Politechnice Szczeciń-

skiej, gdy wzięła udział w olimpiadzie matematycznej. Jako finalistka otrzymała stypendium od firmy Nokia na badania w zakresie przetwarzania sygnału i obrazu na Uniwersytecie Tampere w Finlandii, gdzie kontynuowała studia na wydziale matematyki. Pracowała dla Nokii przez kilka lat, do czasu zamknięcia centrum badawczego. Następnie – w 2006 r. – przeniosła się do USA, do firmy Qualcomm mającej swoją siedzibę w San Diego. Kontynuowała pracę nad kodekami, czyli algorytmami kodującymi i dekodującymi program, który może generować lub odtwarzać obraz, przyczyniając się do rozwoju najnowszych standardów kompresji wideo. Dzięki jej pracy powstał HEVC (High Efficiency Video Coding), umożliwiający szybki streaming na urządzeniach mobilnych, czyli przesyłanie dużych plików bez opóźnień, za to w wysokiej jakości obrazu.

Obecnie prof. Marta Karczewicz jest przewodniczącą 25-osobowego zespołu badawczego oraz wiceprezeską ds. technologii w Qualcomm Technologies w Kalifornii. I choć od wielu lat mieszka na stałe poza Polską, to kraj ojczysty odwiedza kilka razy do roku, a notatki robi w języku polskim. Nadal objawia się jej przekorna, polska natura, która każe jej dopytywać „dlaczego?” i sprawdzać, czy coś można zrobić inaczej. A tym samym nieustannie doskonaląc własne rozwiązania.

### POLKI, KTÓRE ZABŁYSNĄ

Od czasów Heleny Modrzejewskiej, która święciła ogromne triumfy na scenach teatrów polskich, ale później amerykańskich, wiele Polek próbowało zrobić karierę w Hollywood. Jednak oprócz Poli Negri żadnej nie udało się zdobyć wielkiego rozgłosu. Była co prawda dziewczyna Bonda, czyli Izabella Scorupko, grająca u boku Pierce'a Brosnana w „Golden Eye”, czy nominowana do Złotego Globu za występ w filmie „Park Gorkiego” Joanna Pacuła. Swoich sił w Hollywood próbują też nieustannie Alicja Bachleda-Curuś i Weronika Rosati. Natomiast o pochodzącej z Kielc Dagmarze Domińczyk jest głośniejsza w Stanach Zjednoczonych niż w Polsce. Zagrała m.in. dużą rolę w popularnym serialu „Sukcesja”, a obecnie gra u boku Olivii Colman w „Córce”.

O wynalazku dr Urszuli Herman jest coraz głośniejsze na całym świecie, nie tylko w branży medycznej. Polska naukowczyni, która ukończyła Collegium Medicum na Uniwersytecie Jagiellońskim, przy współpracy z inżynierami ze Stanford University wynalazła urządzenie do treningu mięśni dna miednicy – potocznie zwanymi mięśniami Kegla. Wynalazek stosuje coraz więcej kobiet i jest on rekomendowany przez liczne ministerstwa zdrowia, nie tylko w Polsce. Firma, którą kieruje dr Urszula Herman, jest w światowej czołówce podmiotów oferujących najbardziej efektywną terapię urologiczną – zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

Na międzynarodowej scenie muzycznej zapisały się takie Polki jak Urszula Dudziak i Basia Trzetrzelewska. Ta pierwsza jako wokalistka jazzowa śpiewała z niekwestionowanej sławy muzykami. Mistrzyni techniki wokalne zwanej „scat”,

czyli śpiewu dźwiękonaśladowczego, wylansowała dwukrotnie piosenkę „Papaya”. W 2007 r. utwór stał się tak popularny w Azji i Ameryce Południowej, że przyczynił się do powstania nowego stylu tanecznego zwanego papaya dance. Z kolei Basia Trzetrzelewska osiągnęła wielki sukces w USA i Japonii. Jej albumy sprzedały się w kilkumilionowych nakładach, a utwory docierały na wysokie miejsca list przebojów. Obecnie międzynarodową rozpoznawalność udało się zdobyć Sarze James. Młoda wokalistka zwyciężyła w czwartej odsłonie „The Voice Kids”, a na Eurowizji Junior w 2021 r. zajęła drugie miejsce. Wystąpiła także w programie „America's Got Talent”, gdzie zakwalifikowała się do finału i zjednała sobie samego Simona Cowella oraz przychyłność widowni, która zgotowała jej owację na stojąco. Wydaje nowe single i śpiewa duety – ostatnio z Igorem Herbutem czy Kayah.

Kobietom nigdy nie było i nadal nie jest łatwo uzyskać światową popularność i międzynarodowy sukces. Jednak warto dążyć do celu, o czym przekonują sylwetki Polek, które zrobiły karierę w ojczyźnie i poza nią.



SUPERMARCHÉ  
**GROSZEK**  
BRUXELLES

**WESOŁYCH  
ŚWIĄT  
WIELKANOCNYCH!**



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

Godziny otwarcia: **PARKING  
GRATIS 1h!**  
pon. nieczynne  
wt.-sob. 9.00-20.00  
niedz. 9.00-18.00  
tel. 0487 60 73 05  
groszeketterbeek@yahoo.com

 facebook.com/groszekshoppinglinthout



**RUE DE BIRMINGHAM 112  
1070 ANDERLECHT**

Godziny otwarcia:  
pon. nieczynne  
wt. - niedz. 9.00 - 20.00

tel. 0478 12 56 04  
groszekbirmingham@yahoo.com

 facebook.com/groszekbirmingham

**CHAUSSÉE DE MONS 700  
1070 ANDERLECHT**

Godziny otwarcia:  
pon. - niedz. 9.00 - 20.00  
wt. nieczynne

tel. 0488 27 86 37  
malinkabruzelles@yahoo.com

 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

 facebook.com/groszekcharleroi

# JAK KOBIETA Z KOBIETĄ

Marzec to tradycyjnie już miesiąc, w którym wiele uwagi poświęca się sprawom kobiet. Mówi się o „siostrzeństwie”, o tym, jak powinnyśmy być dla siebie oparciem, wspomina o inicjatywach mających wspierać rozwój kobiet w mniejszych miejscowościach i w krajach rozwijających się. Telewizja, prasa, radio i internet zapełniają się frazesami o „girl power”, nowoczesnym feminizmie i o budowaniu nowego wspaniałego świata kobiet. Wszyscy spijają sobie z dziubków, dopóki nie pojawi się kobieta, która ma na świat, macierzyństwo, karierę, małżeństwo i własne, prywatne życie nieco inne spojrzenie.

Dlaczego o tym mówię? Ponieważ przeskakując z jednego obrazka na Instagramie na drugi, nagle znalazłam się w fascynującym świecie (przede wszystkim) amerykańskich kobiet, które wybrały zostanie w domu i opiekę nad dziećmi, oddając obowiązek zarabiania na rodzinę mężowi. Powiem wam, że to, co przeczytałam w komentarzach pod postami na tych profilach, uświadomiło mi, że dopóki my, kobiety, nie przestaniemy skakać sobie do gardeł, absolutnie nic nie zmieni się ani w sposobie, w jaki widzą nas mężczyźni, ani w tym, że coraz więcej pań ma poważne wątpliwości co do działań, polityki i akcji organizowanych przez tak zwane organizacje prokobiece.

## FEMINIZM – ALE TYLKO PO MOJEMU!

Na temat feminizmu jest pewnie tyle opinii, ile osób zapytamy. Przez lata narosło wokół tego pojęcia wiele skrajnych emocji, często generowanych osobistym doświadczeniem lub, co niestety bardzo częste, zupełnym niezrozumieniem ruchu i jego postulatów. Feminizm u swoich podstaw miał przede wszystkim walkę o dostęp kobiet i dziewcząt do takiej edukacji, z jakiej korzystać mogli chłopcy. Chęć nauki przedmiotów ścisłych, filozofii i szeroko pojętej filologii, a nie tylko gry na instrumentach oraz rysunku czy malarstwa, rozpaliała setki kobiet domagających się równego traktowania. Później w niektórych krajach dodano postulaty o prawie do głosowania i stanowienia o własnym majątku.

Warto w tym miejscu wtrącić, że Polska była w Europie w wielu obszarach prawdziwą oazą wolności i praw kobiet już

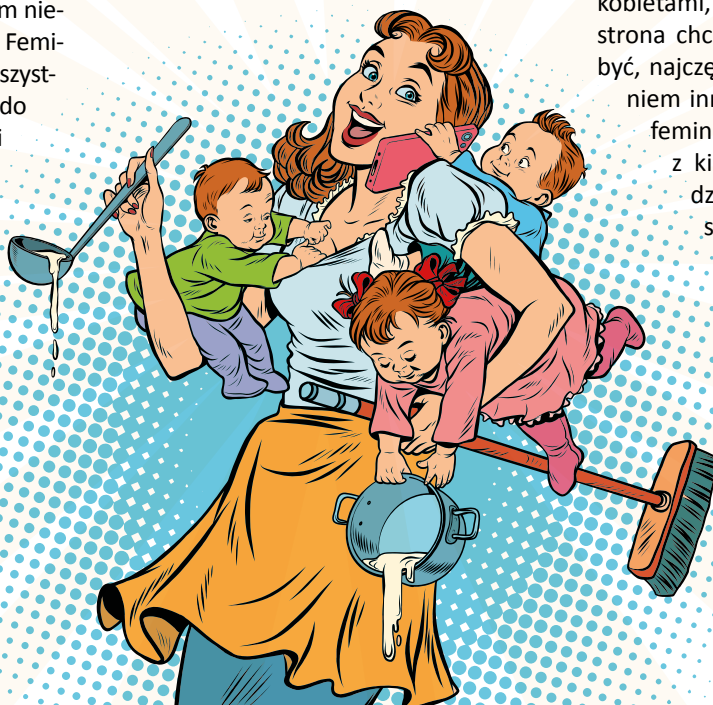
w renesansie i oświeceniu. Ambasadorowie angielscy goszczący na dworach szlacheckich byli zaskoczeni, że żona mogła podać męża do sądu w przypadku przemocy domowej. Mieszczanki mogły przejmować po zmarłych mężach interesy – na przykład w Krakowie drukarnie czy sklepy. Ale to opowieść na inną okazję. Mówię o tym po to, by pokazać, że sytuacja kobiet była różna w różnych krajach, a wpływ na nią miał także stan, w jakim niewiasta się urodziła, pozycja jej ojca czy też matki. Niektóre arystokratki otrzymywały takie samo wykształcenie, jak ich bracia, ale nie oznaczało to wcale, że mogły o siebie i swoim majątku decydować. O takie prawa walczyły dawne feministki.

Dziś chodzi o równość płac, dostępność środków higieny, lekarstw i opieki socjalnej dla kobiet w mniejszych miejscowościach lub krajach rozwijających się. Tak! To także jest walka o prawa kobiet: o to, by miały dostęp

do opieki okołoporodowej, by mogły oddać dzieci do żłobka i przedszkola. O to, by środki higieny (podpaski, tampony, kubeczki menstruacyjne) nie kosztowały majątku i były powszechnie dostępne, a w szkołach dostępne za darmo. Organizacje walczące o prawa kobiet zajmują się dziś na przykład edukacją kobiet w Indiach czy Afryce, pokazywaniem im możliwości rozwoju i uruchamiania własnych małych przedsiębiorstw, które pomagają w zdobywaniu funduszy dla ich rodzin.

Feminizm miał i nadal ma wiele twarzy, zdaje mi się jednak, że po drodze straciłyśmy z oczu wspólny cel, którym wcale nie było wyeliminowanie z naszego życia mężczyzn i zajęcie ich miejsca, ale budowanie społeczeństwa opartego na równości i wolności. Także wolności decydowania o sobie i wyborze kariery, męża, edukacji, tego, czy chce się być matką, czy nie. Można walczyć o prawa kobiet i wybrać opiekę nad domem; nikt nie ma monopolu na to, by uczyć inne kobiety, jak żyć.

Patrząc na niektóre dyskusje między nami, kobietami, mam czasem poczucie, że każda strona chce taką właśnie wyłączność zdobyć, najczęściej krzykiem, agresją i poniżaniem innych. Tylko ja jestem prawdziwą feministką, bo mam karierę, sypiam, z kim chcę i kiedy chcę, nie mam dzieci! O nie, droga pani! To ja jestem feministką, bo mam męża, prowadzę mu dom, wychowuję dzieci i wspieram osamotnione kobiety w mojej okolicy! Ależ, co pani opowiada! To ja jestem feministką: mam w nosie władzę i patriariat, nie potrzebuję mężczyzn, mam konto na Instagramie i sprzedaję swoje nagie zdjęcia w internecie, bo tylko ja mam prawo decydować o tym, co robię ze swoim ciałem!







## Naszym pracownikom gwarantujemy:

- | Atrakcyjne wynagrodzenie i wypłatę ZAWSZE na czas
- | Stabilne zatrudnienie - wiemy że to obowiązkiem firmy jest zapewnić pracownikom klientów
- | Odzież ochronną i zwrot kosztów za pranie
- | Płatne szkolenia zawodowe
- | Płatne dni wolne podczas nieobecności klienta (chômage économique) jeśli nie ma możliwości pracy na zastępstwie
- | Profesjonalną obsługę
- | Pomoc administracyjną
- | Zwrot kosztów transportu
- | Świadczenia socjalne i emerytalne
- | Zaliczki dla pracowników gdy zajdzie taka potrzeba (wystarczy zadzwonić lub wysłać sms) - nie ma konieczności rozliczenia się za połowę miesiąca
- | Grafik dostosowany do sytuacji życiowej pracownika
- | 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



**8 marca**  
**Międzynarodowy**  
**Dzień Kobiet**

## KONTAKT

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

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



Hygienet  
Titres Services



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

*Bądź na bieżąco  
- Sledź nas!*

Czasem ta kakofonia jest tak męcząca i irytująca, że sama zastanawiam się, jak w takim razie ktokolwiek ma nas i nasze postulaty brać na poważnie, skoro same nie możemy ani się ze sobą dogadać, ani dyskutować bez rzucaania sobie w twarz wyzwisk i obgadywania za plecami albo, co gorsza, na forum publicznym.



## INTERNETOWE WOJOWNICZKI I KURY DOMOWE

I tu właśnie na plan pierwszy wchodzi nasze internetowe gwiazdy wszelkiej maści, które bardzo aktywnie starają się przekonać każdego, kto chce i nie chce, do swoich racji. Wspominałam na początku o zupełnie fascynującym świecie amerykańskich „matek, żon, chrześcijanek”, które na swoich profilach pokazują życie „kury domowej”. Nie spotkałam jeszcze na Instagramie żadnego polskiego, belgijskiego czy holenderskiego profilu o podobnej tematyce, ale nie oznacza to, że takie nie istnieją.

Określiłam te panie i ich pokazowe życie (mówię pokazowe, bo nie mam pojęcia, czy to, co ujawniają, jest choć w najmniejszym stopniu bliskie rzeczywistości i nie jest jedynie internetową kreacją) jako fascynujące, ponieważ czasem mam wrażenie, że to, co widzę, jest jednym wielkim żartem ze współczesnego świata. Satyrą na nawoływanie do łamania karku zastałym porządkiem i komiczną odpowiedzią na ekstremalny feminizm. Okazuje się jednak, że wszystkie panie, które przyszło mi oglądać, zdają się całkowicie na poważnie traktować to, co robią i mówią. Nie będę tu podawać nazw żadnego z profili, na jakie natrafiłam podczas swoich poszukiwań, bo nie chcę, by która-

kolwiek z osób stała się przedmiotem drwin. Używając takich czy innych przykładów, chcę jedynie pokazać, że każda z nas ma prawo iść własną drogą tak długo, jak długo nie krzywdzimy w trakcie swej podróży innych.

Wracając do „matek Amerykanek” – wiele z nich to dziewczyny dwudziestokilkuletnie, których mężowie są od nich kilka lat starsi. One zostają w domu, gotują kilkudaniowe obiady, ubierają się skromnie (warkocze, długie sukienki i obowiązkowe fartuchy) i chętnie opowiadają o tym, jak to właśnie oddają kobietom należne im miejsce – jako strażniczki domowego ogniska. Moją ulubienicą jest dziewczyna w wieku ok. 23 lat, która przed powrotem męża z pracy pije kawę, by być w dobrym humorze i absolutnie nie popsuć mu wieczoru swoim złym samopoczuciem. Robi obiad, nakłada makijaż i czysty fartuszek, bo przecież mąż oczekuje schludnej i zadbanej żony – i taka wystrojona, z kłapkami w ręku, czeka na pana domu.

Kiedy pierwszy raz zobaczyłam jej filmy, myślałam, że to żart, ale szybko okazało się, że nie. Moją reakcją był śmiech i zdziwienie: jak można w taki sposób dać się usidlić, myślałam. Sama mam męża i kocham go, gotuję mu obiady i czekam, aż wróci z pracy. Ale po pantofle musi schylić się sam. Jeśli jestem zła, smutna, kiedy tęsknię za swoją rodziną w Polsce, nie mam ochoty na siłowe poprawianie sobie humoru tylko po to, żeby on nie czuł się niekomfortowo. W jakimś odruchu sprzeciwu wobec jej wyboru kliknęłam w komentarze z myślą o zostawieniu tam swojej opinii. Ale kiedy zobaczyłam kilka pierwszych napisanych przez inne kobiety, poczułam, że muszę nieco zwolnić i pohamować emocje.

Znacząca większość komentarzy pod tym i innymi filmami była brutalnym atakiem na tę młodą kobietę. Wyzywanie jej od zacofanych, wypominanie choroby (dziewczyna twierdzi, że ma autyzm), obrażanie jej stylu życia i wyborów. A wszystko w imię „feminizmu” i walki o równouprawnienie. Byłam w szoku, że to kobiety atakowały i ją, i siebie wzajemnie w komentarzach, a każda z przekonaniem, jakoby miała monopol na prawdę i wyłączność na odmienianie słowa feminizm przez przypadki. Poczułam się źle z myślą, że sama chciałam dać upust emocjom i najprawdopodobniej skrzywdzić ją swoimi słowami.

## RÓŻNE DOŚWIADCZENIA, RÓŻNE OPINIE...

Moje doświadczenie jest inne od jej, ja mieszkam w Europie, moja mama i moje

babcie musiały często samodzielnie składać się we czworo, by zapewnić sobie, dzieciom i mężom warunki do życia. Praca, prowadzenie gospodarstwa, dbanie o dom, radzenie sobie z uzależnieniami, biedą itp. ukształtowały i je, i mnie. Ona miała prawdopodobnie inne życie, inne doświadczenia, inne marzenia i oczekiwania. Kim ja jestem, żeby mówić jej, że moje postrzeganie praw i obowiązków kobiet jest lepsze od jej? Zrobiło mi się przykro, że ona i inne kobiety, które prowadzą podobne profile, muszą zmagać się z ciągłą agresją.

Często zarzuca im się, że swoimi zachowaniem cofają nas wszystkie do średniowiecza. Zapominamy zupełnie, że feministki chciały, by każda kobieta miała prawo decydowania o sobie i dokonywania wyborów. Żadna kobieta nie powinna zatem chwycić za szablę i starać się siłą, przemocą i wulgarnością przekonywać innych do swoich odmiennych racji. Takie wojujące, ekstremalne feministki, które krzyczą o tym, że nie potrzeba nam mężczyzn, że powinni oddać nam swoje posady dyrektorów i profesorów tylko dlatego, że jesteśmy kobietami, także doświadczają niesłyszanej agresji. Ze względu na swoje skrajne poglądy przyciągają do siebie osoby, które równie zaciekle się z nimi nie zgadzają. Wojny pod każdym postem to oblewanie się szambem i osobiste wycieczki. Krzyk o tym, że mężczyźni chcą nas wykończyć, przewija się z wrzaskiem o tym, że to właśnie takie „wściekle baby” nam nie sprzyjają. Najlepsze, a może najgorsze jest w tym wszystkim to, że ze świecą szukać tam atakujących kobiety facetów – one same sobie urządzają krwawą jatkę, nadal usilnie twierdząc, że to, że nikt nas nie bierze na poważnie, jest winą męskich ataków.

Piszę ten artykuł, ponieważ wierzę głęboko, że jesteśmy same na tyle mądre, by się w końcu obudzić i powiedzieć: dość! Dość wykorzystywania słowa feminizm do prywatnych gier, dość wypaczania go i używania w walce kobiet z kobietami. Przystańmy na siebie naskakiwać. Mówiąc o prawie do wyboru, szanujmy też wybory innych, również te, z którymi nam nie po drodze. Nie skaczmy sobie do gardeł, ale zacznijmy sobie pomagać, słuchać się wzajemnie i pracować razem. Tylko wtedy frazesy o siostrzeństwie i sile kobiet staną się prawdą.

Anna Albingier

# Stowarzyszenie TRAMPOLINA asbl.

## Zakres usług:

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



Umawianie konsultacji odbywa się przez stronę:

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

lub pod numerem **0495 28 98 24**

czynne pon.-pt. 8.00-17.00

Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles

# 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](mailto:aydinavocat@yahoo.fr)



Allison  
**Blokowska**

Avocat / Advocaat / Adwokat

Avenue Louise 131a  
1050 Ixelles

0475 38 52 10

[Allison@b-lawfirm.com](mailto:Allison@b-lawfirm.com)



**W naszej firmie traktujemy pracowników wyjątkowo!**

**Przyjdź do nas, sprawdź, przekonaj się!**

**Czekamy na Ciebie w naszym biurze!**

Zapewniamy :

- Rzetelną, doświadczoną i zaufaną obsługę kadrową i administracyjną
- Wszelkie świadczenia socjalne
- Zwrot kosztów transportu
- Bony żywnościowe w wysokości 8 euro
- Możliwość odbioru czeków od pracownika poza godzinami pracy biura

**Serdecznie zapraszamy do współpracy z naszym biurem!**

**BUNIA Barbara**

☎ 0493/54.56.56

☎ 02/377.77.25

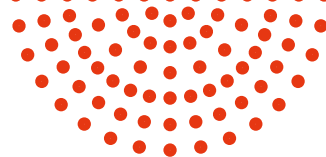
🌐 [www.forevercleants.com](http://www.forevercleants.com)

📍 Avenue de Busleyden 20  
1020 Bruxelles

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



**WESOŁEGO**  
*Alleluja*



Wyróżnia nas nowoczesne podejście do pracy i dbałość o swoich współpracowników i klientów. Magabel to firma sprzątająca, która działa świadomie i odpowiedzialnie.

Wierzymy, że każda pozytywna zmiana zaczyna się od naszych codziennych działań, a nawet najmniejszy gest ma potężny wpływ na nasze środowisko, dlatego z ekologią jesteśmy za pan brat. Przekonaj się o tym, jako nasz współpracownik i klient.

## ZATRUDNIAMY

w systemie titres-services

**Szukasz pracy jako pomoc domowa?  
Znajdź ją u nas!**

Nasza oferta pracy opiera się na **atrakcyjnych warunkach płacowych oraz wsparciu na każdym etapie kariery zawodowej.**

W Magabel to nie tylko obietnica, to nasza codzienna praktyka.

Dołączając do nas, nie tylko zdobywasz pracę, ale stajesz się częścią społeczności, która działa świadomie i odpowiedzialnie.

Skontaktuj się z nami:

0474/39.68.06

02/211.40.40

job@magabel.be

Zgłoś swoją kandydaturę:



## ŚWIADCZYMY USŁUGI SPRZĄTAJĄCE

w systemie titres-services

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

W Magabel zapewniamy **zaufany i wykwalifikowany personel oraz niezawodny i ekologiczny serwis**, przyjazny dla środowiska.

Magabel ceni transparentność. Nasi klienci płacą tylko za usługi, bez dodatkowych kosztów administracyjnych.

**Dołącz do grona zadowolonych klientów  
Magabel!**

Skontaktuj się z nami:

0474/39.68.06

02/211.40.40

info@magabel.be

Zostań naszym klientem:



**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

# AKTUALNOŚCI

## Magabel zadba o Ciebie. Naturalnie!



### Taniec Hawajski

Z okazji **Dnia Kobiet** zabieramy Was w wyjątkową "**Podróż na Hawaje poprzez Taniec Hula**" - niesamowite warsztaty taneczne zorganizowane we współpracy z **Małgorzatą Łuczak Octava**.

W tej podróży odkryjemy m.in. ramiona pełne wdzięku, kołyszące biodra opowiadające historie Polinezyjskiej Wyspy - Hawaje.

Zanurzymy się w świat kobiecości, delikatności i przepływającego jak fale oceanu oddechu, dopływając do możliwości swojego potencjału.

Podczas naszego spotkania będziemy miały okazję:

- Poznać tajniki tańca Hula oraz jego podstawowe elementy.
- Zanurzyć się w odprężającej atmosferze wraz z innymi kobietami.

Kiedy: **sobota 16 marca**

Godzina: **18:00 - 19:30**

Adres: **Chaussée Romaine 431 b, Laeken**

Informacje i zapisy: **0484 95 90 92**

Dołączcie do naszej podróży po hawajskich falach tańca, aby odkryć nowe aspekty kobiecej siły i wyjątkowości!

**Zapraszamy!**

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



### Wielkanoc w Magabel

**Drodzy Współpracownicy, Klienci i Przyjaciele**, z okazji Świąt Wielkanocnych pragniemy życzyć Wam mnóstwa radosnych chwil, przepełnionych uśmiechem i ciepłem, które wiosna ze sobą niesie. Niech te świąteczne dni staną się dla Was okazją do wytchnienia i spędzenia czasu z najbliższymi. Życzymy, aby każdy dzień przynosił Wam nadzieję i radosny nastrój!

Wesołych Świąt życzy **Agnieszka Czczeko**  
wraz z ekipą **Magabel**.



# Wielkanoc

„po naszymu” i „po staremu”

Większość moich znajomych, którzy spędzili lub spędzają święta poza ojczyzną, stwierdza, że te tradycyjne polskie są nie tylko zupełnie inne, ale też „lepsze i przyjemniejsze” od „tych obcych”. Co sprawia, że Wielkanoc w Polsce jest taka wyjątkowa, i co zostało w niej z dawnych czasów?

## Tradycja

Tewje Mleczarz ze „Skrzypka na dachu” miał rację: najważniejsza w życiu jest tradycja – to ona trzyma świat w ryzach i nie pozwala mu się rozsypać w pył. Z mojego „polskiego punktu widzenia” mogę z całą stanowczością powiedzieć, że to właśnie tradycje związane ze świętami są dla mnie tym, co czyni okres Wielkiego Postu i Wielkanocy tak wyjątkowym. Niedziela Palmowa, obrzędy wokół Triduum Paschalnego i wreszcie suto zastawiony stół i śniadanie wielkanocne – wszystko to dobrze nam znane odkrywamy co roku na nowo. Od dziecka uczymy się tradycji związanych z tym wyjątkowym czasem. Każdy z nas wie, co trzeba włożyć do koszyka i dlaczego niektórych rzeczy absolutnie nie wolno robić – większości z nas zależy też na tym, by mimo zmian, jakie zachodzą w dzisiejszym świecie, zachować jak najwięcej z tego, co pamiętamy z dzieciństwa. Jak np. sobotnie poszukiwania chrzantu z łopatą i często po kostki w błocie, „bo świeży zawsze lepszy”. Ach, wspomniały czas!

Dlatego że Wielkanoc to taki „inny” i wyjątkowy czas, bardziej na niego czekamy. Dzięki temu, czego nauczyliśmy się i doświadczyliśmy w dzieciństwie, możemy nie tylko wspominać niegdysiejsze święta z babcią, ale też często mniej lub bardziej świadomie je odtwarzać. Nie w każdym domu jada się zupełnie bez okazji żurek, a nawet jeśli tak, to nigdy nie smakuje on tak dobrze, jak w Niedzielę Wielkanocną. Zapachy, smaki, kolory i dźwięki wielkanocne nastroją nas sentymentalnie i niejako aktywują głęboko skrywane pokłady nostalgii i tęsknoty za tym, co „domowe” i znane. Dlatego tak trudno czasem przedstawić się np. na belgijski model świąt z lodowym barankiem, któremu trzeba podciąć gardło i upuścić nieco sosu z czerwonych jagód skrywających się w jego środku.

Bez koszyczka, zapachu pieprzu i wędzonej kielbasy wszystko wydaje się jakieś szare, smutne i nie takie, jak trzeba. Za granicą, nawet jeśli otaczają nas kochający belgijscy członkowie naszych rodzin i nowi przyjaciele, nie zawsze poczuć można takiego ducha świąt, jakiego pamiętamy z domu.

To właśnie małe rzeczy, jak poszukiwania zagubionej babcinej serwetki i malowanie pisanek, czynią ten rodzinny czas wyjątkowym i bardzo często niemożliwym do skopiowania poza Polską.

## Jak to drzewiej bywało

Skoro już wiemy, że to głównie tradycja buduje nasze postrzeganie świąt, przyjrzyjmy się przez chwilę temu, jak przeżywali je nasi dziadkowie i pradiadkowie. Wielkanoc rozpoczynała się dawniej dużo wcześniej niż obecnie. Rezurekcję odprawiano o północy, a dopiero później przeniesiono ją na godzinę 6.00 – najprawdopodobniej dla wygody wiernych. Eucharystia Zmartwychwstania nadal odbywa się nocą w Kościele prawosławnym. Po skończonej mszy wszyscy w pośpiechu wracali do domu: panna, która pierwsza wpadła do izby, jako pierwsza mogła liczyć na zamążpójście; gospodarz, który przed innymi dotarł do swojego gospodarstwa, zapewniał sobie urodzaj.

Po posiłku gospodarz skrętnie zbierał skorupki jaj i zakopywał je na polu, modląc się przy tym o pogodę i dostatek. W wielu miejscowościach w Polsce popularne było chodzenie z konopielką. Młodzi kawalerowie wędrowali od domu do domu, śpiewając gospodarzom i składając im powinszowania na zbliżające się pełne pracy wiosnę i lato. W zamian otrzymywali kielbasę, ciasto drożdżowe, jaja czy też rozmaite rozgrzewające trunki. Takie odwiedziny dawały również możliwość spotkania potencjalnej kandydatki na żonę, zwłaszcza że nie zawsze korńskie załoty z Poniedziałku Wielkanocnego dawały pannom odpowiedni obraz kawalerów na wsi.

Jeśli już o „polewance” mowa, to jej symbolika wiąże się oczywiście z zapewnieniem ziemi płodności, tak bardzo potrzebnej w czasie zasiewów. Zwyczaj święcenia pól palmą i wodą zabraną w sobotę z kościoła zachował się nadal w kilku rejonach Polski. Każdej pannie szczególnie zależało na byciu oblaną przez kawalera, ponieważ nie tylko znaczyło to, że wpadła mu w oko, ale także, że otrzyma w tym roku szczęście, zdrowie i ogólne błogosławieństwo. Dawniej nie chodziło o dzikie i bezsensowne wylewanie wody na przypadkowe osoby, jak to się dzieje dziś, ale raczej o symbolikę i zwrócenie uwagi panny. Często też w Poniedziałek Wielkanocny smagano się brzoźowymi wtkami, co miało zapewnić zdrowie i pomyślność.

## A życie toczy się dalej

W czasie Wielkanocy wszystko skupia się wokół pokonania śmierci, odrodzenia, nowego życia, witalności, obudzenia z zimowego marazmu i nabierania nowych sił. Obrzędy, tradycje i potrawy, które w tym czasie goszczą w naszych domach, mają przypominać nam nie tylko o zmartwychwstaniu Jezusa, ale też o odrodzeniu człowieka i natury. Wielkanoc to radość nadchodząca po okresie postu, to nadzieja budzącej się przyrody i ciepło dłuższych, wiosennych dni.

Świat oczywiście idzie i dopasowuje się do zmieniającej się rzeczywistości: do koszyczka trafia bezglutenowa babka w towarzystwie wegańskiej kielbasy. Czy te „nowości” są złe i „zabijają ducha świąt”? Absolutnie nie! Dzięki odświeżaniu dawnych tradycji i tworzeniu nowych, bardziej domowych i prywatnych, czynimy święta jeszcze bardziej dla nas wyjątkowymi.

Każda rodzina i każda era dodaje i zmienia tradycje, dopasowując je do swoich potrzeb. Nie można za każdym razem patrzeć na to krzywo – my sami pewnie zmieniamy wiele, ku zaskoczeniu naszych dziadków i babć. Samo to, że zamiast śmietany dodajesz do świątecznego ciasta jogurt, może być dla wielu profanacją, zamiast jednak od razu wyrzucać wypiek do kosza, trzeba go spróbować. Może okaże się, że jest równie pyszny jak ten z przedwiecznej książki kucharskiej prababci. Najważniejsze w świętach jest bycie razem i poczucie szczęścia, cieszymy się więc i napełniamy uśmiechem świat!

Anna Albingier



# Podlasiak

więcej niż Polski Sklep...

Życzymy Wam słonecznych i wyjątkowych Świąt Wielkanocnych wypełnionych śmiechem, pysznymi smakołykami i mnóstwem szczęścia

W każdym naszym sklepie  
należy Ci się dodatkowy RABAT !

Przy zakupach powyżej 100€

-10%

Przy zakupach powyżej 40€

-5%



SKLEP  **Podlasiak**  
Maxi

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

\*Rabat nie obowiązuje produktów w promocji ani z VAT 21% : alkohol, kosmetyki, prasa, chemia

# Na początku było słowo...

*Arystoteles powiedział, że początek wydaje się więcej niż połową całości.  
Nawet najdalszą podróż zaczyna się od pierwszego kroku.  
Dla pisarza pusta kartka to rozpacz.*

## W OPARACH

Jaki jest tryb pracy pisarzy? Żelazna rutyna czy artystyczny nieład? W jakich porach piszą? Z jakich narzędzi korzystają? Jakie jest ich ulubione miejsce? Jakie mają nawyki?

Ilu pisarzy, tyle historii. Każdy ma swoje przywary, chimery, ekstrawagancje, obsesje. Ci, którzy spędzili arcybanalne życie z piórem w dłoni czy nad maszyną do pisania, to chlubne wyjątki. W 1996 roku „Royal Society of Psychiatrists” zlustrowało tryb życia oraz przyczyny śmierci około 300 pisarzy i malarzy. Wyniki dały do myślenia, choć były zgodne z panującymi stereotypami, więc przewidywalne. W tej grupie skłonność do używek (przede wszystkim do wysokoprocentowych trunków) była prawie dwukrotnie większa niż wśród przeciętnych zjadaczy chleba. Sięganie po środki odurzające kojarzone z potrzebą rozniecenia kreatywności. Wiele wielkich szkiców powstało w efekcie leczenia chorób psychicznych i różnych zaburzeń świadomości.

Charles Baudelaire, Victor Hugo i Alexandre Dumas byli członkami Club des Hashischins – Klubu Haszyszystów. Podczas wspólnych konferencyjek w Hotelu „Pimodan” z upodobaniem palili sprowadzany z Algierii haszysz albo zjadali go w postaci konfitury z dodatkiem cukru, przypraw i migdałów, co skrupulatnie odnotował Baudelaire, autor cennej rozprawy „Wino i haszysz”. Panowie mieli wkrótce zyskać niepodważalny wpływ na zbiorową wyobraźnię swoimi dziełami literackimi, a także stać się idolami psychodelicznej bohemy XX wieku.

Tymczasem Edgar Allan Poe zażywał lit, zaliczany do leków stabilizujących nastrój. Miał łagodzić objawy zaburzeń afektywnych dwubiegunowych. I tak powstał gotycki wiersz „Kruk”, który przyniósł poecie niebывałą sławę. W 1848 roku poeta otarł się o śmierć, zażywając nadmierną dawkę laudanum, łatwo dostępnego środka używanego do uśmierzania bólu. Nie jest jasne, czy była to próba samobójcza, czy tylko pomyłka w dawkowaniu. Jego surrealistyczne widziadła, makabreski czy skrajny turpizm budowanych światów nasuwają skojarzenia ze stanami epileptycznymi lub pijackimi utudami. Nie da się ukryć, że posępna twórczość Poego jest lustrem stanu duszy pisarza.

Na naszym polskim podwórku też nie brakowało amatorów mocnych wrażeń. Marek Hłasko miał reputację pijaka i awanturnika, pasującą do przyjętej przez niego kreacji „pisarza przeklętego”. Było w nim sporo z amerykańskich bitników – taką postawę do pewnego stopnia sam budował. Jako znany hipochondryk i lekoman starał się zdobywać medykamenty od rodziny i przyjaciół. Gdy ci przejrzeni go na wylot, udał

się do apteki, by tam... odegrać atak serca. Wszystko po to, by móc znów zażyć drogie sercu pigułki. Przeżycia wojenne, w tym powstanie warszawskie spędzone z matką w stolicy, odcisnęły na przyszłym pisarzu głębokie piętno. Pisał o sobie, że stanowi produkt czasu wojny, głodu i terroru. Tłumaczył, że stąd bierze się nędza intelektualna jego opowiadań. Nie potrafił wymyślić historii, które nie kończyłyby się śmiercią, porażką, autodestrukcją czy też aresztem. Zmarł prawdopodobnie z powodu przedawkowania środków nasennych.

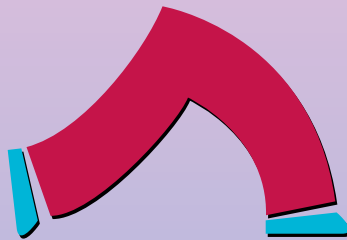
## KAPRYSY TĘGICH GŁÓW

Od lat ludzie pragną złamać kod kreatywności. Honoré de Balzac za podstawowe narzędzie pracy pisarza uważał nie tyle papier czy pióro, co maszynkę do parzenia kawy. Nikomu nie pozwalał przyrządzać sobie tego „podniecającego naparu” o cudownych mocach, jak zwykły nazywać własnoręcznie



# simplyhelping

titres-services  
dienstencheques



15,35  
€/h\*

**OD 15 LAT NASZEJ DZIAŁALNOŚCI  
ZAPEWNIAMY:**

- ✓ atrakcyjne stawki wynagrodzeniowe,
- ✓ premię motywacyjną 150 euro\*,
- ✓ premię za polecenie naszego biura,
- ✓ bony żywnościowe od pierwszego dnia pracy,
- ✓ płacimy zawsze na czas,
- ✓ szczególnie przestrzegamy świadczeń socjalnych,
- ✓ nie pobieramy dodatkowych kosztów od klientów.

**EKIPA ZAWSZE UŚMIECHNIĘTA, WYROZUMIAŁA,  
DYNAMICZNA I GOTOWA DO POMOCY,  
Z MIŁĄ ATMOSFERĄ PRACY CZEKA NA WAS!**

**Biuro:**

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

**Kontakt:**

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

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

\*szczegóły zostaną omówione podczas rozmowy

sporządzony napój. Zastąpił z dość brutalnej, wręcz prymitywnej, metody konsumpcji. Pisarz rozcierał bowiem prażone ziarna na drobny pył i połykał suchy proszek na pustą żołądek. Aby stymulować pisanie, wypijał (lub, jak to woli, przegryzał) około 50 filiżanek kawy dziennie, często sącząc dwie lub trzy porcje jednocześnie.

Gertrude Stein, amerykańska powieściopisarka żydowskiego pochodzenia, poetka i feministka, pisała wprawdzie nie więcej niż pół godziny dziennie, ale inspiracji szukała w niecodziennych okolicznościach przyrody. Często wsiadała do swojego forda, jechała w góry i zatrzymywała się w miejscu z dobrym widokiem na... krowy. Rozsiadała się na podręcznym krzeselku, by ołówkiem zapisywać kolejne strony w notesie. Stein lubiła patrzeć na krasule w przerwach od pisania, co ułatwiała jej życiowa partnerka Alice B. Toklas, wybierając dla ukochanej odpowiednią sztukę. Pilnowała ponadto, by obiekt natchnienia nie odszedł za daleko, i przesuwała krowę w pole widzenia pisarki. Jeśli krowa nie odpowiadała nastrojowi i nie wzniesła pisarskiego natchnienia, panie wyruszały w podróż w pogoni za następną. Przy odpowiedniej krowie Stein potrafiła pisać nawet 15 minut. Często jednak tylko siedziała przy wyłączonym silniku, wpatrując się w mućkę.

Oscar Wilde, irlandzki poeta, prozaik i dramaturg, już jako student wyróżniał się błyskotliwym humorem, darem wymowy oraz niebywałą ekstrawagancją. Demonstrował swoją zniewieściałość i nosił długie włosy. Zastąpił wyrafinowanym gustem dekoracyjnym – pokoje przystrajał pawimi piórami, kwiatami, porcelaną i wszelkiej maści bibelotami. Po sławę sięgał przy każdej okazji. Po Londynie spacerował w krótkich spodkach i kożuchu. Całkiem odważny outfit, biorąc pod uwagę konwenanse czasu i miejsca. Mało tego, w dłoni dzierzył kwiatek, będący dopełnieniem całej stylizacji. Ponadto pisarz przechadzał się po dziedzińcu Oksfordu z homarem. Na smyczy.

Victor Hugo „Nędzników” napisał... nago. Bynajmniej nie z nędzy. Znane są jego sekretne, oprawione w czarną skórę notesy, w których w latach wygnania na wyspie Guernsey zapisywał dokładnie, aczkolwiek metaforycznie, z kim, w jakich okolicznościach i w jakiej konfiguracji zdołał się zbliżyć. Dla niepoznaki notował w języku łańciskim lub hiszpańskim. Ekscentryczne hobby nie rzadko opóźniało pracę zawodową pisarza.



Gertrude Stein, Remigiusz Mróz, Agata Christie, Honoré de Balzac, Oscar Wilde, Victor Hugo

Hugo, świadomy swojego nałogu, czując przyływ weny, nakazywał służącemu ukrywanie ubrań. W ten sposób nie był w stanie czmychnąć z domu i ulec pokusom, a pozostawała mu li i jedynie żmudna praca twórcza. Czasami tylko prosił o koc, gdyż niska temperatura sprzyjała przeziębieniu.

Agata Christie tymczasem wymyślała fabuły swoich poczytnych powieści, leżąc w wannie i jedząc jabłka. Do dziś jedną z jej najczęściej cytowanych wypowiedzi jest ta o zmywaniu naczyń: „Pomysły moich powieści kryminalnych znajdują, zmywając. Jest to zajęcie tak głupie, że zawsze rodzi we mnie myśl o zabójstwie”.

## MIĘDZY NAMI CYBORGAMI

Remigiusz Mróz irytuje, zwłaszcza polskich pisarzy. W kularach mówi się, że ma klony. Albo że zatrudnia tuzin ghostwriterów. Bo pisze dużo. Bo pisze stale. Bo pisze w różnych gatunkach. Powieści historyczne, thrillery prawnicze, powieści science fiction, kryminały – dla chcącego nic trudnego. Na czym polega sekret jego mocy przerobowej? Rozczaruję, ale w życiu Mroza nie ma za grosz metafizyki. Żadna tam abrakadabra. W celu zwiększenia produktywności pisarz zaleca rutynę i dyscyplinę. Pisanie regularne – urzędowe osiem godzin dziennie (lub więcej!) – przez trzydzieści sześć dni w roku. Bez wymówek, bez ekscesów, bez fochów. Jako że pisanie jest paliwem Mroza, on sam nie wspomaga się dopalaczami. Nawet poranną małą czarną zastępuje zieloną herbatą (najczęściej to gunpowder lub genmaicha). W pierwszej turze pisze do 14.00. Później robi przebieżkę po nieodległym lesie, by przy mocnych dźwiękach rocka lub metalu przefiltrować myśli. Po krótkim resecie je pizzę na pełnoziarnistym cieście lub sushi i jest gotów do drugiej tury pisarskiej, która dobiega końca o 23.00. Od Stephen Kinga „spapugował” determinację i wyrabianie pisarskiej normy. Codziennie musi napisać około dziesięć stron i przebiec mniej więcej tyle samo kilometrów. Mróz niszczy owianą enigmą mityczną muzę. Takowej nie ma. Jest za to pisarz – rzemieślnik.

3 marca przypada Międzynarodowy Dzień Pisarzy i Pisarek, święto ustanowione w 1984 roku przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Pisarzy – PEN Club. Jedni piszą na czczo już od świtu, drudzy łapią wenę po trzecim głębszym. Jedni paranoicznie wpatrują się w migający kursor edytora tekstu, drugim nie starcza stron w Wordzie. Jak więc pisać? Nie ma żadnych formalnych warunków do spełnienia, aby oddać się twórczości literackiej. Czytałam siedem rad Kurta Vonneguta i dwadzieścia porad Stephen Kinga. Puentę znalazłam w słowach angielskiego pisarza Williama Somerset Maughama: „Są trzy zasady pisania powieści. Niestety nikt ich nie zna”.

Sylwia Znyk

# Polski sklep U IVONKI zaprasza na zakupy



*Zdrowych i pogodnych  
Świąt Wielkanocnych!*

**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



# Pan Tadeusz

POLSKI SKLEP

## Radosnych Świąt Wielkanocnych!

Zapraszamy  
na świąteczne zakupy!



Szeroki asortyment  
świątecznych ciast i potraw

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

Pan Tadeusz

Godziny otwarcia:  
wt.-pt. 11.00-20.00  
sob. 10.00-20.00  
niedz. 9.00-15.00

**FIRMA  
REKLAMOWA**

CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

**META4**

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE  
GRAFICZNE



DRUK WIELKOFORMATOWY  
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADRUK  
NE TEKSTYLIACH



KASETONY  
REKLAMY



REKLAMA NA  
SAMOCHODZIE

**I DUŻO WIĘCEJ...**



NAKLEJKI  
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI  
UŁOTKI



PIECZĄTKI



XXL  
DO 10m  
DŁUGOŚCI  
ZDJĘCIA  
PLAKATY



FOLIE  
SAMOPRZYLEPNE

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

info@meta4.be www.meta4.be meta4bxl



# 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



## Szukasz pracy ?

Pracuj w Aaxe Titres–Services !

### 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.

*Życzymy Wesołych  
Świąt Wielkanocnych!*

*8 marca:  
Międzynarodowy Dzień  
Kobiet.*



### Nasze biura :

#### Square Montgomery

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

#### Uccle–St.Gilles–Ixelles

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

#### Molenbeek–Basilique

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

#### Woluwe–Duc

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

**NEW**

#### Stockel – Kraainem

Avenue d'Oppem 34,  
1950, Kraainem  
Tel: 02 615 01 60

**NOWE BIURO!**

Zeskanuj, aby  
aplikować  
online





## Zapewniamy :

- **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.
- Ubezpieczenie w razie wypadku w miejscu pracy i w drodze do pracy.

**Aaxe Titres-Services**  
z 20-letnim doświadczeniem  
zatrudni osoby do sprzątnia  
(z własnymi godzinami lub bez)



**Serdecznie  
zapraszamy do  
współpracy !**



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

**Tel.: (+32) 02 420 33 50**  
**poniedziałek - piątek:**  
**9:00 - 12:30 i 13:30 - 17:30**  
**sobota: 9:00 - 13:00**



# PRAWA KOBIET W BELGII I W EUROPIE

Elles pour Elles spotkało się z Katarzyną Szkutą, doradczynią sekretarzynie ds. równości w belgijskim rządzie federalnym i ambasadorką Elles pour Elles. Chcemy przybliżyć czytelniczkom i czytelnikom „Gazetki” jej postać i działalność.



**Elles pour Elles: Kasiu, masz niezwykle interesującą ścieżkę kariery i angażujesz się w ważne sprawy związane z równością płci i przemocą w Belgii oraz na poziomie europejskim. Opowiedz nam pokrótce, co sprawiło, że tu jesteś.**

**Katarzyna Szkuła:** Przyjechałam do Belgii 15 lat temu, poznawszy swojego partnera w Pradze, gdzie oboje uczyliśmy się języka i kultury czeskiej na Uniwersytecie Karola. Na początku mieszkaliśmy po trochu w Polsce i w Belgii. Wreszcie, gdy obroniłam doktorat z socjologii na Uniwersytecie Warszawskim, postanowiliśmy na stałe osiąść w Brukseli.

Na początku koncentrowałam się na badaniach stosowanych, ale z czasem zaczęłam zajmować się polityką nauki i innowacji. Zawsze jednak pociągała mnie tematyka równości płci. Już wcześniej, w Polsce, byłam zaangażowana w działalność feministyczną, a w Brukseli dołączyłam do Kongresu Kobiet. W Komisji Europejskiej pracowałam w dziale zajmującym się nauką i innowacjami. Zastanawiałam się jednak cały czas, jak połączyć swoje zainteresowania i kompetencje w dziedzinie polityki europejskiej z feminizmem i polityką równości płci.

**To jak znalazłaś się w rządzie belgijskim?**

Pewnego dnia otrzymałam telefon od koleżanki, że sekretarzynie stanu ds. równości nowego belgijskiego rządu federalnego poszukuje doradczyni

ds. europejskich. Zdecydowałam się podjąć tego zadania, które dokładnie odpowiadało na potrzebę nowych wyzwań. Pomyślnie przesłam proces rekrutacji.

Praca w rządzie belgijskim, szczególnie w okresie pandemii, była szalenie intensywna. Musiałam zrozumieć funkcjonowanie struktur regionalnych i wspólnotowych Belgii, posługujących się zarówno francuskim, jak i niderlandzkim. Rząd składa się z siedmiu partii, co wymagało skutecznej pracy koalicyjnej. Była to dla mnie pierwsza praca na poziomie krajowym, a gabinet, w którym pracowałam, składał się na początku z małego zespołu, z mnóstwem zadań i ambicji.

Nasze pierwsze działania miały na celu zabezpieczenie bezpieczeństwa kobiet. W czasie pandemii ucieczka od przemocowego partnera była bardzo trudna. Sekretarzynie stanu zaproponowała więc plan, aby zakaz opuszczania domu nie dotyczył kobiet w przemocowych związkach. Apteki stały się miejscem, gdzie kobiety mogły użyć specjalnego kodu, by dać policji znać, że dzieje im się krzywda. Policja zaś otrzymała nakaz regularnego odwiedzania domów, w których założona była Niebieska Karta. Schroniska dla kobiet, które uciekły od swoich partnerów, otrzymały wsparcie finansowe, a wszystkie rządy regionalne wsparły finansowo specjalne telefony zaufania.

W 2021 r. ministrowie i ministrowie ds. równości wszystkich rządów belgijskich zobowiązali się – w ramach wspólnego narodowego planu przeciwko przemoc – do działań likwidujących przemoc. Kompasem w tych pracach była Konwencja Stambulska. Ale najbardziej jesteśmy dumne z ustawy „Stop kobietobójstwom”, pierwszej w Europie, będącej szerokim instrumentem przeciwdziałania tej zbrodni dzięki m.in. pełnej jej definicji, analizie statystyk ryzyka przy każdym zgłoszeniu przemyocy oraz specjalnemu alarmowi (Mobile Stalking Alarm) dla potencjalnych ofiar.

**A czym zajmujesz się dzisiaj, gdy Belgia sprawuje prezydencję w Radzie Unii Europejskiej?**

Dzisiaj negocjujemy, aby przepisy Konwencji stały się częścią dyrektywy przyjętej przez całą Unię. Dyrektywa o przemyocy wobec kobiet i przemyocy domowej, jako akt legislacyjny, będzie znacznie bardziej wiążąca dla państw członkowskich.

Trwają ostatnie spotkania. Jeżeli się powiodą, to do prawa wszystkich krajów Unii wejdą następujące zapisy:

- » upowszechniony zostanie unijny numer telefonu zaufania dla ofiar przemyocy: 116 116;
- » w całej Unii, na wzór Belgii, powstaną ośrodki

pierwszej pomocy medycznej, prawnej i psychologicznej dla ofiar przemyocy seksualnej;

- » „tylko TAK znaczy TAK!” – zasada wspólnej, niekwestionowanej zgody na aktywność seksualną będzie obecna w materiałach edukacyjnych i kampaniach społecznych;
- » zdefiniowana zostanie i karana cyberprzemoc, co jest zupełną nowością. Pojawią się nowe kategorie wykroczeń i przestępstw, jak np. cyberflashing (obnażanie się w sieci przed drugą osobą bez jej zgody), stalking elektroniczny, tzw. deep fake, trollowanie osób. To ważne, bo te zjawiska dotyczą nasze dzieci i młodzież;
- » duży nacisk zostanie położony na dostęp ofiar do wymiaru sprawiedliwości – konieczne będzie przeszkolenie policjantów i pracowników sądów do pracy z ofiarami przemyocy;
- » umożliwiony zostanie dostęp do pomocy prawnej w chwili zgłoszenia przemyocy (może nie całkiem za darmo we wszystkich krajach, ale taki projekt pilotażowy jest testowany w Belgii);
- » i wreszcie – nacisk zostanie położony na pracę ze sprawcami i na prewencję.

**Dlaczego to wszystko jest tak ważne? Czy masz jakieś statystyki, które ilustrują skalę zjawiska przemyocy?**

Tak. Jedna trzecia wszystkich kobiet i dziewcząt w Unii Europejskiej padła, przynajmniej raz w życiu, ofiarą przemyocy seksualnej lub fizycznej, a 60 proc. było molestowanych seksualnie. Ponad 40 proc. Belgów i Belgijek ma w swoim najbliższym kręgu rodzinnym lub wśród znajomych kobietę ofiarą przemyocy domowej.

Kobiety wciąż nie są w pełni niezależne finansowo – średnia różnica w wynagrodzeniach obydwu płci w UE to 13 proc., ale w przypadku emerytury – już 30 proc. Przemoc dotyka też bardziej starszych kobiet (bo ich dochody są niższe, a one same mniej widoczne), jak również kobiet z niepełnosprawnością. Wciąż sporo kobiet nie pracuje i jest zależnych finansowo od partnera, co stanowi jeden z czynników ryzyka przemyocy.

W Belgii widoczne jest zjawisko dyskryminowania imigrantek w usługach publicznych, np. na policji. Pracujemy nad tym. W ośrodkach CPVS (centrum przyjmujące ofiary przemyocy seksualnej) zmierzamy do tego, by ofiary mogły być przyjmowane w zrozumiałym dla siebie języku. Prowadzone są szkolenia dla policjantów, które mają obnażyć pewne stereotypy o kobietach o niższym statusie społecznym czy słabej znajomości języka. Tak więc wiele pozostaje do zrobienia, ale wiele się już zmienia na lepsze.

**Dziękujemy za rozmowę.**

## TELEFON ZAUFANIA 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

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



## PALMY WIELKANOCNE BRUKSELA

### WARSZTATY!

10.03 DZIECI - MERODE    GODZ.15.00  
11.03 DZIECI - MERODE    GODZ.17.30  
19.03 DZIECI - MERODE    GODZ.17.30  
(DE LA JONCHAIE 4)

17.03 RODZINNE - MOLEENBEEK ST JEAN  
(POLSKA SZKOŁA FRANCUSKIEGO  
LA BRUXELLOISE)  
GODZ. 15.00 I GODZ.17.30

23.03 DOROSLI - ETTERBEEK    GODZ.18.30  
(PIZZERIA MNIAM MNIAM)

info i zapisy: [factory.asbi.be@gmail.com](mailto:factory.asbi.be@gmail.com)  
Agata Morawiec Factory of Identity asbl



# 8 Marca

Międzynarodowy  
Dzień Praw Kobiet

# AB OVO, czyli od jajka

Co było pierwsze: jajko czy kura? To pytanie towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. Belgijscy naukowcy nie mają wątpliwości: najpierw na świecie pojawiły się jajka (ok. 325 mln lat temu), a dopiero później ptaki (165–150 mln lat temu). Pierwsze jajka były prawdopodobnie plastyczne i skórzaste, podobne do składanych dzisiaj przez gady i dziobaki. Jeśli zaś chodzi o kurę, to zanim stała się taka, jaką znamy dzisiaj, ewoluowała (wraz z jajkiem oczywiście) z podgatunku ptactwa czerwonego ok. 50 mln lat temu, a następnie została udomowiona przez ludy Azji Południowo-Wschodniej ok. XVII–XII w. p.n.e.

Jajko jest symbolem początku. Wierzenie w narodziny świata z jaja istniało w całym Starym Świecie: od Galii do Japonii, od Kartaginy do Indonezji. Rzymianie mawiali: *ab ovo ad mala* („od jajka do jabłka”), czyli od początku do końca. Wiązało się to z tym, że wieczery rozpoczynali od zjedzenia jajek, a kończyli na jabłkach. Znane jest też powiedzenie *omne vivum ex ovo*, czyli wszystko, co żyje, pochodzi z jaja, przypisywane Williamowi Harveyowi (1578–1657), angielskiemu fizjologowi.

Jajko symbolizuje też zmartwychwstanie – zwycięstwo nad śmiercią. W starożytnych grobowcach znajdowano posążki Dionizosa z jajkiem w dłoni, które było oznaką reinkarnacji, powrotu do życia. Wkładano je do staroegipskich grobowców i rzymskich katakumb. Jajka były nieodzownym daniem na stypach żałobnych, a Gallowie i Germanowie składali je wraz ze słodkościami w ofierze bogom w czasie uroczystości wiosennych. Jajko zostało przejęte przez chrześcijaństwo jako symbol zmartwychwstania Chrystusa, który wstał z grobu i dzięki temu zapoczątkował nową religię i wiarę w życie po śmierci.

Z tradycji pogańskich został zaczerpnięty okres w roku, kiedy świętuje się zmartwychwstanie Chrystusa. Wielkanoc zawsze wypada na przedwiosniu lub na wiosnę. Przyroda zaczyna budzić się do życia po zimie, w związku z czym obecność jajka jako symbolu życia, płodności, odradzania się jest tutaj oczywista. Podczas wielkanocnego śniadania jajko odgrywa rolę podobną do wigilijnego opłatka i jest „nośnikiem” wzajemnych życzeń.



## JAJA KURZE

Przeważnie to one goszczą na naszych stołach podczas Świąt Wielkanocnych. Są powszechnie dostępne w różnych rozmiarach (S, M, L, XL) i... cenach. Do sprzedaży są przeznaczone jajka klasy A. Oprócz tego każde jajko powinno mieć na skorupce numer oznaczający konkretny sposób chowu.

- ▶ **0** – jaja z chowu ekologicznego; nioski mają całkowitą swobodę ruchu, dostęp do świeżego powietrza i gleby oraz karmione są paszą niemodyfikowaną z ekologicznym certyfikatem. Jajka te są najdroższe, ale uznawane za najzdrowsze. Kurom nie podaje się antybiotyków ani sztucznych stymulatorów poprawiających ich nośność. Cykl życia kur jest całkowicie naturalny i ściśle związany z prawami przyrody.
- ▶ **1** – jaja z chowu na wolnym wybiegu pochodzą od kur przebywających w kurnikach ze ściółką; kury mają swobodę ruchu i dostęp do wybiegu na świeżym powietrzu, jednak ich pożywienie nie podlega ścisłej kontroli.

- ▶ **2** – jaja z chowu ściółkowego od kur przebywających w klatkach wyścielanych ściółką, w której mogą swobodnie grzebać, co jest istotne dla ich zdrowia. Mają też grzędę i większą swobodę ruchu niż kury z chowu klatkowego, jednak nie mogą wychodzić na zewnątrz i nie mają kontaktu ze światłem słonecznym. Zwykle karmione są paszami niskiej klasy, co ma wpływ na jakość jajek.
- ▶ **3** – jaja z chowu klatkowego; kury przez całe swoje półtoraroczne życie przebywają w ciasnej, zamkniętej, bezściółkowej klatce, w której nie są w stanie nawet rozprostować skrzydeł. Nie mają kontaktu z naturalnym podłożem, światłem słonecznym i świeżym powietrzem. Kurom z takiej hodowli podawane są genetycznie modyfikowane karmy, mające zwiększyć ich nośność.

Jajka kurze są przede wszystkim źródłem pełnowartościowego białka, które jest łatwo przyswajalne przez organizm. To białko zawiera wszystkie aminokwasy, w tym takie, których organizm nie potrafi wyprodukować. Paradoksalnie żółtka zawierają więcej białek niż białka jaj kurzych. Jajka to również bogate źródło witamin A, E, D, K i witamin z grupy B oraz składników mineralnych: fosforu, potasu, sodu, wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku i seleniu. W żółtku jest beta-karoten i luteina, która chroni oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i poprawia widzenie. Znajdziemy też w nim niezbędne dla organizmu



# KALENDARZ IMPREZ

1 – 3.03

## MADE IN ASIA

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

1 – 31.03

## KIDZIK ÉDITION PRINTEMPS

Festiwal muzyczny dla dzieci w wieku 0-10 lat  
[www.kidzik.be](http://www.kidzik.be)

7 – 10.03

## BROSELLA SPRING FESTIVAL

LaVallée, 1080 Bruxelles  
[www.brosellaspringfestival.be](http://www.brosellaspringfestival.be)

9 – 11.03

## KARNAWAŁ STAVELOT

[www.laetare-stavelot.be](http://www.laetare-stavelot.be)

10 – 12.03

## KARNAWAŁ LA LOUVIERE

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

10 – 11.03

## KARNAWAŁ FOSSES-LA-VILLE

[www.fosses-la-ville.be](http://www.fosses-la-ville.be)

10.03

## KARNAWAŁ TILFF

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

10.03

## KARNAWAŁ ANDENNE

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

15.03 – 30.06

## WYSTAWA TITANIC

Tour & Taxi, 1000 Bruxelles  
[www.titanicexpo.be](http://www.titanicexpo.be)

16 – 18.03

## SALON ESTETIKA

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

22 – 24.03

## BIKE BRUSSELS 2024

Tour & Taxi, 1000 Bruxelles  
[www.bikebrussels.be](http://www.bikebrussels.be)

04 – 7.04

## FOIRE DU LIVRE

Tour & Taxi, 1000 Bruxelles  
[www.flb.be](http://www.flb.be)

5.04 – 2.05

## FLORALIA BRUSSELS

Château de Grand-Bigard, 1702 Grand-Bigard  
[www.kasteelgrootbijgaarden.be](http://www.kasteelgrootbijgaarden.be)

## WYSTAWY

13.05 – 12.05

## MONET: THE IMMERSIVE EXPERIENCE

Eglise Saint-Pholien, 4020 Liège  
[www.monetexpo.com](http://www.monetexpo.com)

do 18.05

## ABBA 1974-2024

## FROM WATERLOO TO THE WORLD

Domaine de la bataille de Waterloo,  
1420 Braine-l'Alleud  
[www.waterloo1815.be](http://www.waterloo1815.be)

do 30.06

## DA VINCI ARTYSTA, INŻYNIER

Guillemins Gare TGV, 4020 Liège  
[www.europaexpo.be](http://www.europaexpo.be)

do 21.07

## IMAGINE! 100 YEARS OF INTERNATIONAL SURREALISM

Les Musées Royaux des Beaux-Arts,  
1000 Bruxelles  
[www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be)

do 21.07

## MAGRITTE – FOLON

Musée Magritte Museum, 1000 Bruxelles  
[www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be)

do 25.08.2024

## GIGANCI

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



nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Powszechnie uważa się, że jedzenie jajek zwiększa poziom cholesterolu, jednak znajdziemy w nich całą gamę witamin i minerałów, kwasów tłuszczowych i lecytynę, które działają korzystnie na poziom „dobrego” cholesterolu i mają niwelować ten „zły”. Niestety jajka kurze są drugim, po krowim mleku, alergenem pokarmowym, który może powodować nawet wstrząs anafilaktyczny.

### JAJA PRZEPIÓRCZE

Przepiórka to niewielki ptak, który składa małe jajka. Są one dość charakterystyczne dzięki nakrapianej skorupce. Smakiem przypominają jajka kurze, choć smakosze wyczuwają w nich ostrzejszą nutę, która nadaje im posmak dzicyzny. Jaja przepiórcze mają wiele właściwości odżywczych. Wynika to głównie z tego, że mają wysoki udział żółtka w stosunku do białka. Zawierają dużo żelaza, dzięki czemu są polecane przy anemii. Zawartość kwasów tłuszczowych, witamin A, D, E, choliny i lizozymu sprawia, że są świetnym antyoksydantem. Dostarczają białka, wapnia, magnezu, fosforu, potasu, cynku oraz witamin z grupy B, dzięki czemu wspierają pracę układu nerwowego. Mają dość sporo cholesterolu, ale nie oznacza to, że są niezdrowe. Poprawiają poziom dobrego cholesterolu w organizmie, dzięki czemu nie wywołują chorób sercowo-naczyniowych. Zawierają enzymy, które blokują występowanie reakcji alergicznych. Jajka te pomagają leczyć łuszczycę, egzemy, katar sienny i kaszel alergiczny. Mogą być spożywane przez osoby, które mają alergię na jajka kurze.



strus

gęś

kaczka

indyk

kura

przepiórka

### JAJA KACZE

W porównaniu z jajami kurzymi są o 30 proc. większe i o wiele dłużej zachowują świeżość. Wynika to z tego, że mają grubszą skorupkę i wewnętrzną błonkę, ponieważ dzięki kaczkę składają jajka w pobliżu wody i skorupka musi chronić je przed wilgocią i błotem. Ze względu na dość duże żółtko i wyższą zawartość tłuszczu są bardziej kremowe i „bogatsze” w smaku. Ich białko jest gęstsze, dzięki czemu świetnie nadają się do gotowania w koszulkach lub jako jajko sadzone. Mają większą zawartość składników odżywczych niż jajka kurze: kwasów omega-3, witamin A i D, choliny, kwasu foliowego i żelaza. Ponieważ zawierają więcej tłuszczu i białka, doskonale nadają się do wypieku puszystych ciast, sufletów oraz bez. Niestety są droższe od tych kurzych. Dzieje się tak ze względu na ich małą popularność i doskonałe właściwości. Jajko kacze może kosztować nawet cztery razy więcej niż kurze.

### JAJA GĘSIE

Podobnie jak jajka kacze są większe od kurzych, mają twardszą skorupkę, ale charakteryzują się też wyrazistym, oleistym smakiem, który nie każdemu może przypaść do gustu. Stanowią cenne źródło mikro- i makroelementów. Sprawdzają się doskonale przy wypiekach, ponieważ ich konsystencja jest bardziej zbita i ciasta z ich udziałem są bardziej puszyste. Niestety, zarówno w Polsce jak i na świecie, nie cieszą się dużą popularnością. Przede wszystkim są trudno dostępne. Nie znajdziemy ich w sklepach; można je kupić na targowiskach, u lokalnych hodowców lub... na aukcjach internetowych. Hodowcy gęsi utrzymują się przede wszystkim ze sprzedaży ptaków na mięso, więc jajka głównie przeznaczają do wylęgu piskląt. Jaja gęsie, podobnie jak jajka kacze, są najbardziej narażone na zakażenie salmonellą, dlatego powinniśmy zaopatrywać się w nie u sprawdzonych hodowców.

### JAJA INDYCZE

Są półtora raza większe od jaj kurzych. Ich skorupka przybiera kolor od białego po jasnopomarańczowy i cechuje się licznymi plamkami. Stąd powiedzenie „piegowaty jak indyckie jajo”. To właśnie te nakropienia powodują, że ludzie chętnie je kupują, by wykonać wydmuszki. Białko i żółtko w swojej strukturze przypominają te kurze. Kolor żółtka jest uzależniony od diety indyka. Hodowla indyków jest dość trudna, ponieważ są one bardziej wymagające niż kury. Podobnie jak w przypadku gęsi, indyki hoduje się głównie dla mięsa, a nie dla jaj. Stąd ich wysoka cena. Choć są skarbnicą witamin oraz składników mineralnych, a smakiem, zapachem i strukturą bardzo przypominają jajka kurze, to jednak zawierają cztery razy więcej cholesterolu, dlatego powinny być spożywane z umiarem. Niestety mogą powodować reakcje alergiczne.

### JAJA STRUSIE

Mimo swojego egzotycznego pochodzenia są coraz bardziej popularne na naszym rynku. To największe jajka na świecie. Jedno waży ok. 1,5 kg, co jest średnio odpowiednikiem 28–30 jaj kurzych, zaś skorupka jest 10 razy twardsza. Cechuje się barwą od białej do ciemnokremowej i zwykle nie ma żadnych plam. Można spotkać też egzemplarze o barwie niebieskiej, ale należą one do ptaka emu, a nie do strusia. Strusie składają jajka od początku marca do końca sierpnia w liczbie od 50 do 80, a wysiaduje je samiec. Strusie jajka są bardzo zbliżone pod względem wartości odżywczych do jaj kurzych (w przeliczeniu na 100 g), jednak mają mniejszą zawartość cholesterolu. Ich konsystencja jest bardziej kremowa i galaretowata, choć smak zbliżony do jaj kurzych. Ceny jaj strusich wahają się od 60 do 200 zł za sztukę. Można je nabyć bezpośrednio z ferm strusich, poprzez zakup na stronach internetowych lub sezonowo w sklepach ze zdrową żywnością.

Jak widać, wszystkie przedstawione rodzaje jaj są cennym źródłem wartości odżywczych i mają pozytywny wpływ na nasz organizm. Może akurat w te święta spróbujemy „unowocześnić” tradycję i zastąpimy jajka kurze innym wariantem? Pamiętajmy tylko, aby za wszelką cenę wystrzegać się kukułczego jaja. Wesołych Świąt Wielkanocnych!

Anna Kata



# Memento Mori

## KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Oleksiewicz Wojciech



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

# ELIOX

## ANTWERPIA

**DIENSTENCHEQUES**

**Poszukujemy i zatrudniamy pracowników bez godzin!**

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

- ✓ Zapewniamy Atrakcyjne wynagrodzenia: ponad 15€/ godzinę
- ✓ Bony żywnościowe po 7€ od pierwszego dnia pracy
- ✓ Wszelkie świadczenia socjalne i emerytalne
- ✓ Zastępstwa bądź economische werkloosheid podczas nieobecności klientów
- ✓ Płatne zwolnienia lekarskie
- ✓ Pomoc administracyjna
- ✓ (min. w formalnościach związanych ze zmianą biura)
- ✓ Odzież i obuwie ochronne
- ✓ Biuro otwarte również w soboty
- ✓ Możliwość odbioru czeków z domu pracownika



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

*weź sprawy w swoje ręce!*

📍 Biuro: Anselmostraat 87, 2018 Antwerpen  
☎ Tel: 03 283 88 95 - Gsm: 0487 733 310  
✉ Email: eliox.bvba@gmail.com



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

# Wielkanoc

## – święto zależne od pełni Księżyca

Wielkanoc to jedno z najstarszych i najważniejszych świąt chrześcijańskich. Jest wspomnieniem męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. To czas spotkań z rodziną i bliskimi. Czas pieczenia bab, serników i mazurków. Czas pisanek i dynusowego polewania się wodą. Ale zawsze Wielkanoc przypada w innym terminie. Kto i na jakiej podstawie wyznacza jej datę?

### OD KIEDY?

Dlaczego data Wielkanocy ulega zmianie? Wszystko za sprawą soboru nicejskiego I, który odbył się w 325 r. w Turcji, zwołanego przez cesarza Konstantyna Wielkiego. Wtedy to ustalono, że Wielkanoc będzie obchodzona w pierwszą niedzielę po tzw. paschalnej pełni Księżyca. W czasach Jezusa w Jerozolimie obowiązywał kalendarz księżycowy, co oznaczało, że święta religijne wyznaczano na podstawie faz Księżyca. Przyjmuje się, według Ewangelii św. Jana, że Chrystus został ukrzyżowany w przeddzień święta Paschy. Było ono

nie idą w parze z tzw. cyklem Metona, czyli okresem 19 lat, w czasie którego Słońce i Księżyc wracają do niemal identycznej konfiguracji na niebie i który stał się podstawą kalendarza z podziałem na miesiące. Kolejna zmiana przyszła, gdy w XVI w. został wprowadzony kalendarz gregoriański. Katolicy obchodzą Wielkanoc według tego kalendarza, a prawosławni po staremu – według kalendarza juliańskiego. Ale jest to różnica kilku dni.

### NAUKA DO DZIEŁA!

Skąd jednak wiadomo, którego dnia będzie przypadać Wielkanoc za sto lat? Jeśli sami chcielibyśmy to obliczyć, możemy skorzystać z algorytmu niemieckiego matematyka Carla Friedricha Gaussa. Przyda się trochę wiedzy z zakresu astronomii. Księżyc orbituje wokół Ziemi (choć w rzeczywistości kręci się wokół Słońca razem z Ziemią) co 27,3 dnia. Natomiast w naszym kalendarzu miesiące mają po 30 lub 31 dni. Wiosna kalendarzowa a astronomiczna to niezupełnie to samo. Jako ciekawostkę można podać, że Mikołaj Kopernik pracował nad wyznaczeniem dat równonocy wiosennej i tym sposobem ma swój wkład w daty obchodzenia Wielkanocy. Do wiosennej pełni Księżyca dochodzi, gdy nasz naturalny satelita znajduje się po przeciwnej stronie Ziemi niż Słońce. Przypada to zawsze po 22 marca w danym roku. Tak więc o dacie chrześcijańskiego święta decyduje astronomia.

Wielkanoc to nie jedyne ruchome święto chrześcijańskie. Jej data ma też wpływ na to, kiedy w danym roku wypadną inne święta: Środa Popielcowa, Wniebowstąpienie Pańskie, Zielone Świątki czy Boże Ciało. Zależy od niej również długość karnawału oraz data tłustego czwartku.

Od kilku lat mówi się o tym, by ustalić stałą datę Wielkanocy, która przypadałaby każdego roku w okolicy 4 kwietnia i była wspólna dla wszystkich wierzących: rzymskich katolików i prawosławnych. Jednak trudno zmienić przyzwyczajenia sięgające 20 wieków. Tak więc w przyszłym roku też będziemy musieli dowiedzieć się lub spróbować samodzielnie obliczyć, kiedy przypadnie to święto.



### MARZEC CZY KWIECIEŃ?

W przeciwieństwie do Bożego Narodzenia Wielkanoc jest świętem ruchomym, ale zawsze obchodzimy ją wiosną. W tym roku święto Zmartwychwstania Pańskiego wypadła dość wcześnie, bo już 31 marca. Jednak najwcześniejszy możliwy termin to 22 marca, a najpóźniejszy – 25 kwietnia. Na przykład w 2008 r. Wielkanoc obchodziliśmy 23 marca. Kolejna tak wczesna Wielkanoc będzie możliwa dopiero w 2160 r. Natomiast dopiero w 2038 r. święto to przypadnie w najpóźniejszym możliwym terminie, czyli 25 kwietnia. Tak więc zdarza się, że święta przeżywamy w zimowej aurze – ze śniegiem, w zimowych kurtach i czapkach, niosąc koszyczek ze święconką w dłoniach okrytych rękawiczkami, a innego roku mamy ciepłą, wiosenną, prawie że letnią pogodę, paradujemy więc w rozpiętych płaszczkach, a dzieci wysychają na słońcu po śmigusie-dyngusie.

obchodzone – jako pamiątka wyjścia Żydów z niewoli egipskiej – w dniu pierwszej wiosennej pełni Księżyca i rozpoczynało się z chwilą ukazania się na niebie naszego naturalnego satelity. Na soborze przełożono datę z hebrajskiego kalendarza religijnego, czyli z dnia 14 wiosennego miesiąca o nazwie nissan, na kalendarz solarny – juliański.

### ZAGMATWANE OBLICZENIA

Nie są to wcale tak łatwe obliczenia, jak by się wydawało. Chociażby z tego względu, że daty kościelnej pełni Księżyca różnią się od dat pełni astronomicznych. Dlaczego tak jest? Wielkanoc jako święto powinna mieć tę samą datę na całym świecie. Tymczasem na Ziemi obowiązują strefy czasowe. Pełnię Księżyca ustala się co do minuty, jednak w różnych miejscach naszego globu przypada ona w różnych godzinach – właśnie ze względu na podział na strefy czasowe. Obliczenia astronomiczne czasami



# BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



# Oferujemy:



**Kontrakt bezterminowy od 1. dnia pracy**, bardzo atrakcyjne wynagrodzenie, gwarancję wypłaty na czas, czeki żywnościowe po **8 euro** od 1. dnia pracy



**100% zwrot kosztów transportu**, odzież ochronną, wakacyjne, premie roczne.



**Atrakcyjne dodatki** pieniężne do wynagrodzenia (**premie "przywitane"** dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; **premie "motywacyjne"** za stu procentową 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](http://www.belgicaservices.be)



Bądź na bieżąco!  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices

Nasze biura  
w Antwerpii,  
Gent i Brukseli:  
0484 65 00 55 Antwerpia  
0484 36 30 08 Gent  
0486 38 89 84 Bruksela

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

**38 h / tydz.: 15,26 €**

**30-37 h / tydz.: 15,16 €**

**20-29 h / tydz.: 14,83 €**

**13-19 h / tydz.: 14,50 €**

\*dla osób posiadających własnych klientów

**8€**



**BELGICA**  
**DIENSTENCHEQUES**  
wkrótce otwiera nowe biuro  
w **GENT** i poszukuje osób  
takich jak Ty.



Szukasz pracy jako pomoc domowa?

Nie przegap tej okazji!

Zadzwoń do nas już teraz!







**Vlaanderenstraat 56  
9000 Gent**

**0484 36 30 08**

**0486 14 01 07**

**03 301 11 11**

## Kiedy?

**09 marca**  
**16.00 – 19.00**

## Gdzie?

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

Jadwiga Warpechowska to brukselska poetka i pisarka, pochodząca z Bielska Podlaskiego. Jej twórczość to był malowany słowem, pełny wizji niepojętych przestrzeni, podróży w czasie, ucieczek i powrotów, zagubionych ścieżek oraz przebudzeń na jawie.

W Antwerpii, w miejscu, gdzie znajduje się Washboard Art Gallery & Cultuurcafé, autorka we współpracy z Sofie Janssens i Izą Karboviak prowadzi regularne spotkania twórcze. Jej program, poza interpretacją własnych wierszy, obejmuje także promocję zaproszonych gości, prezentujących swój artystyczny świat.

Pani Jadwiga przeniesie nas w niezapomniany świat poezji, gdzie przeżyjemy wyjątkowe poetyckie chwile.



Michał Bandurski to mieszkaniec Antwerpii, pasjonata muzyki i instrumentów strunowych, nauczyciel gry na gitarze, który od kilku lat realizuje swoją małą misję – zaszczepianie wrażliwości muzycznej w społeczeństwie. Jego kurs „10 lekcji idziesz w świat” przekształca uczestników w samodzielnych muzyków.

Ponadto, Pan Michał aktywnie pracuje z dziećmi i młodzieżą przy klasztorze Braci Mniejszych Kapucynów w Antwerpii, angażując się w projekty muzyczne i ewangelizacyjne. Jego pasja do sztuki przejawia się również w zaangażowaniu w przedsięwzięcia artystyczne dla Polonii, z naciskiem na pielęgnowanie pamięci o Polakach walczących i mieszkających na terenie Belgii.

Pan Michał wraz z Zespołem 4+ zapewni nam niepowtarzalną oprawę muzyczną.



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

# Sita inspiracji

Dziesiąta edycja

Kiedy?

23 marca 2024  
16.00 – 19.00

Gdzie?

Italiëlei 213,  
2000 Antwerpen

## Wakacje marzeń w cenie marzeń. Czyli jak podróżować po świecie za połowę ceny!

Natalia Wiszniewska-Solovova, logistyczka z zamiłowaniem do podróży, pełni funkcję ambasadorki w międzynarodowym Klubie Podróżnika, co pozwala jej łączyć pasję z pracą. Jej głównym celem jest promowanie rejsów morskich turystycznych jako wyjątkowej formy wakacji.

Pani Natalia podkreśla, że rejsy morskie pozwalają na zwiedzanie wielu miejsc bez konieczności ciągłego przemieszczania się, oferując nie tylko fantastyczne atrakcje na pokładzie, ale także możliwość odkrywania różnych miejsc podczas jednej podróży.

Opowie nam również, jak dzięki programowi lojalnościowemu Klubu Podróżnika można podróżować po świecie za niższą cenę.

Dodatkowo podzieli się swoją wizją inspirującego stylu życia, gdzie podróże stają się nie tylko źródłem niezapomnianych wspomnień, ale także szansą na dodatkowy dochód.

Więcej szczegółów: <https://www.facebook.com/natalia.solovova.10>



Barbara Dudziak to osoba, obdarzona pasją do wielu dziedzin życia. Jej zainteresowania obejmują rękodzieło, aktywność fizyczną, czytanie książek o zdrowiu i podróżach.

Jednak przede wszystkim chciałaby podzielić się z nami fascynacją naturalnymi produktami firmy Forever.

Opowie o swoim odkryciu korzyści zdrowotnych i urodowych tych produktów, poszukując alternatyw dla produktów bez aluminium i fluoru.

W trakcie prezentacji podzieli się własnym doświadczeniem w biznesie związanym z Forever, pokazując, jak ta współpraca może przynieść dodatkowy dochód i rozwój osobisty.

To spotkanie to nie tylko historia o aloesie, lecz także inspirująca podróż przez zdrowie, piękno i szanse na nowe możliwości.



# Bez niego nie m Tradycja żurku

W przeszłości spożywano go przez cały Wielki Post, i to praktycznie codziennie. Niewiele jednak miał wspólnego z wersją, którą znamy – chudziutka zupa nie zawierała nawet grama mięsa czy kiełbasy i, cóż, nie należała do najsmaczniejszych. Pewnie dlatego pod koniec postu z radością urządzano „pogrzeb żuru”, czyli po prostu... wylewano garnki z zupą na ziemię. A że najczęściej robiono to pod lasem, ukuto zgrabne powiedzenie: „Żur do lasa, a mięso do wsi”. Na stół bowiem wkraczały tymczasem dużo smaczniejsze potrawy. Symbolicznie jednak ostatnią porcją żuru spożywano na śniadanie wielkanocne, ale tym razem już wzbogaconą o pyszne i tłuste składniki.

Nazwa zupy pochodzi od niemieckiego przymiotnika *sauer*, który oznacza kwaśny, ukiszony, zakwaszony. Określenie „żur” przyjęło się na ziemiach polskich w XV w., ale w tamtym czasie potrawy powstałe na bazie zakwaszonej mąki.

Choć tradycje wielkanocne w ciągu wieków zmieniały się, żur (lub żurek, choć niektórzy twierdzą, że ten ostatni to lżejsza wersja żuru) jest z nami do dziś. Co więcej, na świątecznym stole zajmuje zaszczytne miejsce. W niektórych domach przygotowuje się go tylko ten jeden raz do roku – z białą kiełbasą i jajkami na twardo.



## Z ŻURU CHŁOP JAK Z MURU

Żurkiem zajadano się już na pewno w XIII w., zwłaszcza na wsiach, gdzie była to podstawa jadłospisu. Co ciekawe, w przeszłości żuru wcale nie serwowano na obiad, ale na śniadanie – pożywna, gęsta potrawa miała dodać sił na cały dzień pracy. To pewnie tłumaczy istnienie wielu przysłów, na przykład „Kto je żur, ten chłop jak tur” czy „Lepsze doma żur, kapusta niż na wojnie kura tłusta”. Z pewnością popularność tej zupy wynikała z biedy, a co za tym idzie – oszczędności i gospodarności, ponieważ do jej przygotowania wykorzystywano dostępne w spiżarni resztki pożywienia.

Jednak pierwszy znany nam przepis datuje się dopiero na XVI w. Jak to zwykle bywa, ludowe potrawy z upływem lat szlachetnieją – i tak samo stało się z żurem. Dzięki dodaniu szlachetniejszych składników stał się daniem wykwintnym, które trafiło na pańskie stoły.

## ROZTARGNIONA GOSPODYNI

Tymczasem pochodzenie tej zupy wcale nie jest takie oczywiste i, jak to w takich przypadkach bywa, próbują je wyjaśnić legendy...

Jedna z nich mówi o gospodyni, która nie miała pomysłu na obiad, więc po prostu wrzuciła do garnka wszystko, co akurat znalazła w kuchni, i zalała wodą. A że była trochę roztrzępiona, o potrawie przypominała sobie dopiero po kilku dniach. Jedzenia nie wypadało wyrzucać, więc do słodko-kwaśnej zawartości garnka dodała skwarki i czosnek, po czym poczęstowała zupą domowników. I ponoć tak – przez przypadek – zaczęła się kariera żuru.

## OD SKĄPSTWA DO... PYSZNEJ ZUPY

Ale istnieje jeszcze inna historia, znacznie barwniejsza. Otóż pewien skąpy właściciel karczmy (ponoć z okolic, a jakże, Po-

znania) oszukiwał klientów, m.in. dodając do trunków wodę i sprzedając im niezbyt świeże jedzenie. Chcąc dać mu nauczkę, okoliczni mieszkańcy postanowili posłużyć się fortem. Wynajęli pewnego osobnika o nieograniczonym apetycie, który przybył na miejsce i założył się, że zje najgorszą nawet zupę. Jeśli się od tego rozchoruje, odda karczmarzowi sakiewkę pełną złota i kosztowności, jeśli jednak wygra zakład – otrzyma przepis na potrawę oraz... karczmę na własność. Kucharz zabrał się więc do pracy. Do garnka wrzucił resztki zaczynu na chleb razowy i zalał go wrzątkiem, po czym dodał nie pierwszej świeżości kiełbasę i wędzonkę, stare grzyby, trochę warzyw i lebiodę, a żeby zabić nieprzyjemny zapach, doprawił wszystko czosnkiem. Pewny wygranej, podał zupę i... jakże się zdziwił, gdy tak bardzo zasmakowała gościowi, że ten domagał się dolewki. Jego śladem poszli inni biesiadnicy i tak oto karczmarz stracił swój lokal, a my zyskaliśmy przepis na żur.

# a polskiej kuchni wielkanocnego



## DOMOWY ZAKWAS

Z uwagi na oszczędność czasu najczęściej kupujemy gotowy zakwas. Jeśli jednak ktoś ma ochotę przygotować własny, oto niezawodny sposób:

Wsypujemy do słoika (lub jeszcze lepiej – do kamionkowego naczynia) 7–8 łyżek mąki żytniej dobrej jakości i zalewamy 0,5 l wody. Możemy dodać skórkę razowego chleba. Słoik przykrywamy ściereczką lub gazą i odstawiamy na 4–5 dni, ale pamiętając, by wszystko mieszać codziennie jeden lub dwa razy. Domowy zakwas powinien być mocno kwaśny w smaku, ale musimy uważać, by nie zapleśniał. Można go przechowywać w lodówce w zamkniętym słoiku lub w butelce dość długo – nawet przez dwa tygodnie.

## ✓ Z CZYM PODAWAĆ?

Jedni lubią żur z jajkiem na twardo, inni z ziemniakami – tłuczonymi lub w całości, a jeszcze inni nie wyobrażają sobie żadnych tego typu dodatków, bo wystarcza im chleb – obficie z tą zupą serwowany (czasem nawet żur podaje się w chlebowych miseczkach). Większość jednak się zgodzi, że na pewno w żurku powinny się znaleźć plasterki kiełbasy, ale i to nie jest regułą, bo wszystko zależy od regionu.

## TRADYCYJNY PRZEPIS

Z żurkiem jest podobnie jak z bigosem – niby wszyscy znają podstawowe składniki, ale i tak każdy dodaje coś od siebie i ostatecznie każda wersja odrobinę różni się smakiem. W przypadku żurku podstawą jest zakwas – z mąki żytniej razowej wymieszanej z ciepłą wodą. Czasem dodaje się skórkę razowego chleba. Zupę przygotowuje się

Choć potrawa ta należała do czołowych dań kuchni staropolskiej (stąd też nazwa żurek staropolski), to równie ważna jest w kuchni czeskiej, słowackiej i białoruskiej. Dawniej żur popularny był zwłaszcza na Śląsku, gdzie do dziś istnieje wiele jego odmian: żur żeniaty (czyli „pożeniony” z różnymi składnikami: ziemniakami, wędzonym boczkiem, kiełbasą), ale też żur z flakami, na kapuśnicy lub na maślonce (maślance; wersja z Opolszczyzny). W każdym domu istniał nawet specjalny garnek, tzw. żurok, w którym zawsze kisił się żur.

na wywarze z mięsa lub warzyw, do którego dodaje się suszone grzyby, majeranek czy czosnek – dzięki temu smak będzie bogaty i niepowtarzalny. Ewentualne modyfikacje zależą od tradycji danego domu. Trzeba pamiętać, że sam zakwas dodaje się dopiero pod koniec gotowania i należy uważać, by nie gotować go dłużej niż 10 minut. I danie gotowe! Chyba że ktoś lubi zabielań – wtedy wlewamy dwie łyżki śmietany.

## Pyszny żurek wielkanocny

### Składniki:

- 100 g boczku lub kiełbasy
- butelka zakwasu z mąki żytniej
- litr bulionu warzywnego (najlepiej z włośzczyzny)
- listek laurowy
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- grzybek suszony
- ząbek czosnku
- łyżka tartego chrzanu
- 4 ziemniaki
- 2 jajka
- łyżka majeranku
- łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz i cukier



### Przygotowanie:

Chudy boczek lub kiełbasę kroimy w kostkę i smażymy na patelni, a następnie wkładamy do wrzącego bulionu. Dodajemy pokrojone w kostkę surowe ziemniaki i suszony grzybek, a całość doprawiamy listkiem laurowym, zielem angielskim, solą i pieprzem. Gotujemy 20 minut, w tym samym czasie gotując też jajka. Zupę przyprawiamy majerankiem i przeciśniętym przez praskę zębkiem czosnku. Wlewamy dobrze wymieszany zakwas i dodajemy łyżkę chrzanu, sok z cytryny i cukier. Całość mieszamy i podgrzewamy, ale nie gotujemy. Do miseczek wkładamy jajka pokrojone na ćwiartki (a także, jeśli mamy, ugotowaną białą kiełbasę) i wlewamy żur. Można go zaprawić odrobiną śmietany i udekorować świeżymi ziołami.

Aha, i nie mylmy żuru z barszczem białym. Choć nazwa zależy w dużym stopniu od regionu – są w Polsce miejsca, gdzie stosuje się je wymiennie – to różnica jest dość zasadnicza i dotyczy zakwasu: ten na żurek przygotowuje się na mące żytniej, a na barszcz biały – na pszennej razowej. Jednak niektórzy badacze kulinarni twierdzą, że barszcz to przodek żurku – kiedyś zupę tę gotowano na bazie wywaru z roślin (barszczu zwyczajnego, lebiody lub komosy), dopiero później zaczęto ją podawać z dodatkami i zmieniono nazwę. Tak czy siak jedno jest pewne – na wielu stołach ta smaczna, pożywna, zawieszista zupa pojawi się na Wielkanoc. I wszyscy zjemy ją ze smakiem, niezależnie od nazwy.

Halina Szoltyśnik



# Rozmowa z Rafałem Kukło, współzałożycielem Stabiframe, producentem szkieletów z lekkiej konstrukcji stalowej.

**Proszę wyjaśnić, na czym polega system Stabiframe i co sprawia, że jest on unikatowy na rynku.**

**Rafał Kukło:** Stabiframe to znacząca innowacja w branży budowlanej, opierająca się na zaawansowanej technologii konstrukcji szkieletowych ze stali. Naszym celem jest transformacja sektora budowlanego poprzez oferowanie metody, która jest nie tylko szybka i efektywna, ale również ekologiczna i ekonomicznie korzystna. Rozwijając ten system konstrukcji metalowej, rozwiązujemy kluczowe wyzwania branży, takie jak skrócenie czasu budowy i redukcja śladu węglowego.

**Na czym polega przewaga konstrukcji szkieletowych i ich innowacyjność?**

Ten system budowlany, stosowany od ponad 35 lat głównie w Stanach Zjednoczonych, Anglii, Australii i Nowej Zelandii, zyskał uznanie przy wznoszeniu wielu domów i budynków dzięki swoim licznym zaletom, w tym wyjątkowej wytrzymałości i długowieczności.

Szczególnie ceniona jest jego zdolność do wytrzymywania ekstremalnych warunków pogodowych, takich jak huragany z wiatrami przekraczającymi 300 km/h i trzęsienia ziemi. System ten wyróżnia się także efektywnością kosztową i ograniczonym wpływem na środowisko, dzięki czemu okazuje się optymalnym wyborem. Wszystko to dowodzi, że to obiecująca droga dla przyszłości budownictwa.

Nasze rozwiązanie oferuje kilka kluczowych zalet. Szybkość realizacji to główna korzyść, pozwalająca na znaczne oszczędzenie czasu przy projektach, szczególnie przy wyborze domów seryjnych. Użycie stali, trwałego i w pełni recyklingowalnego materiału, podkreśla nasze zaangażowanie w zrównoważony rozwój. Wbrew powszechnym przekonaniom, budynki ze stali zapewniają skuteczną izolację i okazują się niezawodne pod względem wytrzymałości.

**Wspomniał pan o budowie domów seryjnych. Czy to rozwiązanie pozwala na realizację predefiniowanych modeli domów?**

Podczas projektowania domu nasze biuro inżynierne przeprowadza dogłębną analizę, włączając w to plany konstrukcyjne, obliczenia statyczne, aby zapewnić projekt zgodny z Eurokodami, czyli normami europejskimi. Po zaprojektowaniu domu plik cyfrowy jest zapisywany w naszym systemie, co pozwala nam na duplikowanie modelu dzięki naszym specjalistycznym urządzeniom. Metoda ta oferuje nam znaczną przewagę kosztową, z możliwością redukcji kosztów do -30% w porównaniu z metodami tradycyjnymi i do -40% przy produkcji seryjnej identycznych modeli. Zastosowaliśmy to podejście dla deweloperów w Polsce, Francji, jak również w projektach mieszkaniowych w Belgii i domach wakacyjnych w Hiszpanii. Chociaż modele są standaryzowane, oferujemy naszym klientom możliwość personalizacji fasad różnymi materiałami, takimi jak cegła, siding czy tynk, oraz wybór kolorów i typów okien, co pozwala dodać osobisty akcent do każdej realizacji.

**Gdzie znajduje się państwa fabryka i jakie są plany rozwojowe?**

Nasza główna fabryka znajduje się w Białymstoku, a działamy na terenie całej Europy, w tym w Belgii, Francji, Polsce, na wyspie Reunion i w Hiszpanii. Zdecydowaliśmy się przede wszystkim inwestować w nasze biuro inżynierne w Polsce. W ramach naszej strategii rozwoju planujemy otwarcie nowych centrów produkcyjnych w Belgii do 2025 roku. Hiszpania, a konkretnie region Alicante, gdzie utrzymujemy bliskie relacje z deweloperami nieruchomości za pośrednictwem lokalnego agenta handlowego, również znajduje się wśród naszych planów ekspansji. Nasz rozwój wzbudza zainteresowanie inwestorów, którzy pytają o nasz wzrost na skalę europejską. Naszym celem jest ustanowienie jednostki produkcyjnej w każdym kraju, przy jednoczesnej centralizacji naszych głównych działań badawczych w Polsce.

**Jakie były główne trudności na początku działalności?**

Główne wyzwania, z którymi się mierzyliśmy, były natury technicznej i dotyczyły specjalistycznego szkolenia. Nabywanie maszyn, wbrew oczekiwa-

niom, okazało się najłatwiejsze. Prawdziwym wyzwaniem było pełne opanowanie naszej technologii i wyszkolenie wykwalifikowanych inżynierów do projektowania zgodnie z naszymi specyfikacjami. Konieczne były znaczne inwestycje w szkolenia i innowacje, szczególnie w rozwój nowego oprogramowania w dziedzinie wytrzymałości mechanicznej, aby zapewnić efektywność i konkurencyjność naszego rozwiązania.

Zatrudniliśmy dwóch renomowanych inżynierów, wcześniej odpowiedzialnych za biuro konstrukcyjne w Australii i Nowej Zelandii, którzy zajęli się szkoleniem naszych nowych inżynierów. To intensywne szkolenie, trwające trzy lata, jest kluczowe dla zbudowania zespołu wysokiego poziomu. Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, maszyny nie są najważniejszym czynnikiem; kluczowe jest know-how. Ponadto 15% naszych zysków reinwestujemy w badania, w ścisłej współpracy z oprogramowaniem do obliczeń statycznych i projektowania, co pozwala nam pozostać na czele innowacji technologicznych. Dziś nasza przewaga nad innymi europejskimi firmami w branży wynosi co najmniej dziesięć lat, a my nadal wprowadzamy innowacje i rozwijamy naszą fachową wiedzę.

**Nie zajmujecie się więc bezpośrednio budową, ale skupiacie się na projektowaniu i produkcji konstrukcji?**

Owszem, budową produkowanych przez nas konstrukcji zajmują się współpracujące z nami firmy budowlane. Jako biuro specjalizujące się w projektowaniu, ekspertyzach i produkcji, zapewniamy dostawę bezpośrednio na miejsca budowy. Otrzymujemy wiele zapytań o wykonanie kompletnych domów, ale kierujemy je do naszych partnerów. W obliczu rosnącego zapotrzebowania ciągle poszukujemy nowych partnerów.

**Jak można się z państwem skontaktować?**

W przypadku jakichkolwiek pytań lub propozycji współpracy zapraszamy do odwiedzenia naszych stron internetowych.

Dziękujemy za rozmowę.



# STABIFRAME

LIGHT STRONG STEEL CONSTRUCTIONS

## Dlaczego warto postawić na stalową konstrukcję domu?

Lekkie konstrukcje stalowe Stabiframe świetnie nadają się do stawiania domów mieszkalnych. Prefabrykowane panele ściienne, belki stropowe i więźba dachowa dostarczane są bezpośrednio na plac budowy. Na miejscu, pracownicy składają bryłę budynku z gotowych elementów. Za pomocą konstrukcji wykonanych ze stali można wykonać zarówno domy jednorodzinne, zabudowę łączoną jak i piętra. Montaż elementów ze względu na ich niską wagę jest bardzo szybki, prosty i nie wymaga stosowania ciężkiego sprzętu.



dom jednorodzinny



dom modułowy



dom



magazyn



garaż



schody



budownictwo szeregowe



domek na przyczepie



nadbudówka

### 01 Szybka konstrukcja

dom ze stali powstaje w znacznie krótszym czasie niż konstrukcje murowane

### Lekkość 02

podczas budowy nie jest konieczne używanie ciężkiego sprzętu, który niszczy grunt i podnosi koszty prac ziemnych

### 03 Wytrzymałość

stosowana przez nas stal z biegiem czasu nie poddaje się korozji, nie trzeba jej zabezpieczać oraz zachowuje pełne parametry użytkowe

### Precyzja wykonania 04

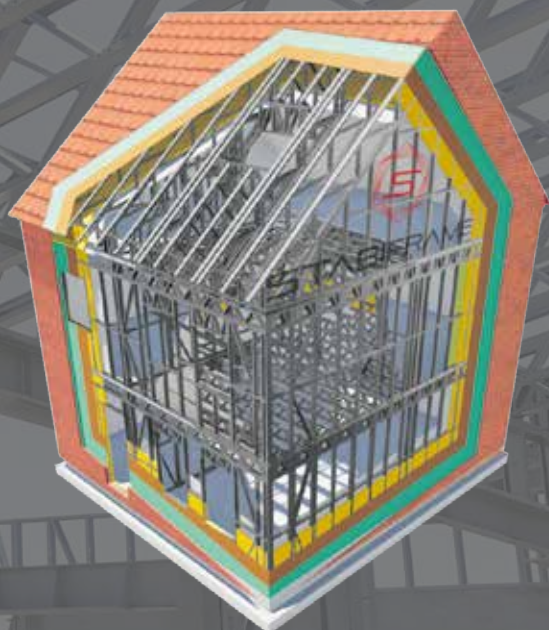
maszynowe wytwarzanie kształtowników eliminuje możliwość popelnienia błędu przez ekipę budowlaną

### 05 Niska cena

stalowe budynki szkieletowe są o około 30% tańsze od ich klasycznych, murowanych odpowiedników

### Ekologia 06

domy wykonane w konstrukcji stalowej charakteryzują się wysoką izolacyjnością i niskim współczynnikiem przenikania ciepła



Konstrukcje ramowe ze stali są powszechnie stosowane w Stanach Zjednoczonych i Australii od połowy ubiegłego wieku i cieszą się niemalejącym uznaniem. Nasza firma z powodzeniem rozwija i implementuje te rozwiązania w Europie oraz poza nią. **Przekonaj się, że warto skorzystać z naszego doświadczenia.**

Stabiframe, ul. Żurawia 71, 15-540 Białystok, [www.stabiframe.pl](http://www.stabiframe.pl)



Spacer 3D



Wycena online



Youtube



**Kontakt e-mail lub telefoniczny:**

[info@stabiframe.pl](mailto:info@stabiframe.pl)

**Rafał Kukło:** +32 494 292 168 (pl., fr.)

**Paweł Wilczko:** +48 792 052 690 (pl., en.)

**Quentin Dubois:** +32 471 197 369 (fr., nl, en.)

# STUDNIÓWKA 2024 w Brukseli



10 lutego br. polska młodzież z dwóch polonijnych szkół bawiła się na swoim balu studniówkowym. Uroczystość, która jest zwiastunem końca edukacyjnej przygody licealistów w polskiej szkole w Brukseli, była niezwykłym świętem młodości.

Tegoroczny bal studniówkowy był wyjątkowy – po raz pierwszy bawili się na nim wspólnie uczniowie czwartych klas liceum dwóch szkół polonijnych. Najpierw dyrektorki – s. Aleksandra Pietruszewska ze Szkoły Polskiej im. Jana Pawła II przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą przy Polskiej Wspólnocie Katolickiej oraz p. Edyta Bednarz ze Szkoły Polskiej im. Joachima Lelewela przy Ambasadzie RP w Brukseli – dokonały oficjalnego otwarcia balu i skierowały kilka słów do młodzieży. Następnie głos zabrały wychowawczynie obu klas – p. Sylwia Maj i p. Sylwia Znyk.

Najbardziej oczekiwaną i niezwykle wzruszającą dla wszystkich obecnych częścią wieczoru był polonez zatańczony przez młodych ludzi. Niezwykle pięknie wyglądały dziewczęta w długich ciemnych sukniach i towarzyszący im młodzieńcy w garniturach. Ale atrakcji było więcej – piętrowy tort i pokaz sztucznych ogni, zabawa z olbrzymim misiem pandą, fotobudka. Licealiści z Polskiej Szkoły im. Jana Pawła II sprawili niespodziankę

i przedstawili swój program artystyczny, w którym w zabawny sposób opisywali koleżanki i kolegów z klasy, a także swoich nauczycieli.

Rodzice obu klas czwartych liceum, a szczególnie panie z Rady Klasowej Rodziców z p. Anetą Skutnik na czele, postarali się, by ten wieczór był wyjątkowo udany. Wiele zawdzięczamy także sponsorom, dzięki którym bal miał bogatą oprawę. Będzie to na pewno jedno z naszych najmilszych wspomnień.

Szczególne podziękowania kierujemy do sponsorów i darczyńców. Są to: Biuro Titres-Services Aaxe, Biuro Titres-Services One-Net, Biuro Titres-Services Belgica, Biuro Titres-Services Magabel oraz kwiaciarnia „Elfik”, firma „Joanna Tarty”, państwo Niedbałowie – właściciele sklepu polskiego „Podlasiak”, cukiernia „Rarytas”, firma „Ceresit”, firma krawiecka „Megi”, p. Izabela Sianko-Józwiak i firma „Brico Wins”. Przepiękne zdjęcia wykonane zostały przez firmę „Moole Photo” – polski fotograf w Belgii.

**Szkoła Polska im. Jana Pawła II  
przy Ambasadzie RP w Brukseli  
z siedzibą przy Polskiej Wspólnocie Katolickiej  
Szkoła Polska im. Joachima Lelewela  
przy Ambasadzie RP w Brukseli**



IWONA KONDRACIUK

## TŁUMACZ PRZYSIĘGLY

przy Sądzie Apelacyjnym w Brukseli

 FRANCUSKI

 POLSKI

 HISZPAŃSKI

gsm: 0494 61 96 52

e-mail: ikuradym@yahoo.fr

Karen Van Hoorick

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

**SZYBKO I TANIO**

Tel: 02 770 11 47

Faks: 02 770 11 47

Gsm: 0485 86 81 83

karenkavh@hotmail.com

MATEUSZ KAPICA

tłumacz przysięgły  
doradztwo dla firm



polski francuski

tel BE +32 475 31 18 58

tel PL +48 576 98 37 78

email: mateusz@kapica.be

www.kapica.be

Karina Rau

Tłumacz przysięgły  
języka francuskiego

przy Sądzie Pierwszej Instancji  
w Brukseli



gsm: 0475 442 883

rau.karina@capstan.be

### Sprawy administracyjne, urzędowe

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

**0493/60.90.41**

Pomoc za przystępną cenę

### POMOC W SPRAWACH URZĘDOWYCH

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

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

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

Miła obsługa  
i profesjonalna pomoc  
na terenie Brukseli i okolic.

Tel. 0493 15 00 51

e-mail: pwsu@live.be



### USŁUGI I DORADZTWO ADMINISTRACYJNE

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

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

Ewa Kupiszewska

tel: 0032 488 37 14 30

0048 500 308 453

kupiszewska.ewa@gmail.com

Monika  
Zawistowska-Bujnowska

Pomoc prawna,  
administracyjna,  
biurowa i księgową,  
biegła znajomość  
języka francuskiego,  
polskiego oraz angielskiego,  
możliwość tłumaczeń

Logo-Parole

bd. du Triomphe 173, 1160 Auderghem

☎ 0472 21 17 47

monika.zawistowska@hotmail.com

 **STUDIOCORNER**  
skład wydawnictw  
reklama i fotografia  
 @music\_photocorner



Anna Lityńska

POLSKI PSYCHOLOG  
PSYCHOTRAUMATOLOG

Konsultacje  
w gabinecie w Brukseli  
lub on-line



(+32) 483 40 48 96

annalitynskapsycholog@gmail.com

www.annalitynska.pl

Anna Choińska



tel. +32 489 26 95 61

e-mail: aniagrabowska30@wp.pl

  
LA BRUXELLOISE  
BORITA JANIK KAPASKA / SYBILLA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

**PROFESJONALNE KURSY  
JĘZYKA FRANCUSKIEGO**  
oraz zajęcia indywidualne

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

GSM: 0488.833.352 TEL: 02 / 414 78 34

E-MAIL: labruxelloise@onet.eu

Rue Mommaerts 31, 1080 Bruxelles

Metro: Ribaucourt, Compté de Flandre, Bus 89, Tram 51

# Teaching Polish

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

- lekcji obcokrajowcom
- lekcji online

Profesjonalnie i niedrogo

tel: 0479 333 506

www.halinaszoltysik.eu



## OGARNIJ ANGIELSKI DO WAKACJI

*English*  
Serdecznie zapraszamy  
na intensywny kurs  
języka angielskiego  
– poziom początkujący.

Nauka w maksymalnie  
6-osobowych grupach.

Początek kursu:  
13 kwietnia

Koniec kursu:  
22 czerwca

Miejsce zajęć:  
Amerikalei 164,  
Antwerpia

Informacje i zapisy:  
dalia.angielski@gmail.com



# Drugie życie słowa

Monika /Dobre życie jak malowany ogród/



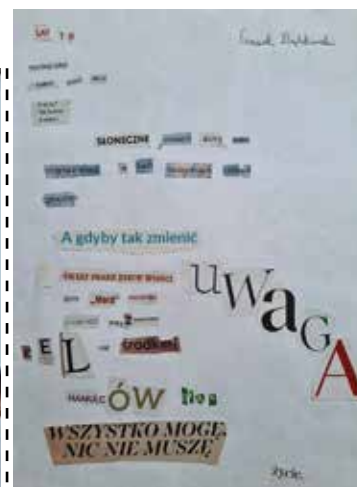
Laura /Wszyscy uważali, że jest idealny/

Alicja i Daria /Życie to film/



Emilia /Kluczem do dobrego życia.../

Szymon /Zaplanuj dobry rok/



Ernest /Lat 18/

„Proszę do mnie nie przychodzić przez kilka dni, bo będę artystką” – mawiała Wisława Szymborska, oddając się tworzeniu. Te słowa, według zaufanego sekretarza noblistki Michała Rusinka, powtarzała przez 40 lat każdej jesieni, gdy zaczynała pracę nad pocztówkami własnego autorstwa.

Słabość poetki do własnoręcznie wykonywanych kolaży jest znana wtajemniczonemu w jej biografii. Pierwsze powstały na przełomie lat 60. i 70. Nie mogąc znaleźć ładnych kartek okolicznościowych, sama postanowiła je produkować. Żadna komercja, żaden taśmociąg! „Wyklejanki” lub „karteczki własnego wyrobu”, jak nazywała je Szymborska, to najczęściej prace o wymiarach tradycyjnej pocztówki, na których prowadziła korespondencję z przyjaciółmi. Wycinanki traktowała jak rodzaj prywatnego listu. Odbiorcami kartek byli m.in.

Zbigniew Herbert, Ewa Lipska, Grzegorz Turnau, Stanisław Barańczak, Michał Rusinek i sam Woody Allen, którego poetka darzyła wielką sympatią.

Po śmierci Szymborskiej okazało się, że miała w domu teczki z posegregowanymi skrawkami. Na każdej opis: „oczy”, „ręce”, „wąsy”. Wszystko przygotowane do pracy. Kolaże powstało najprawdopodobniej kilka tysięcy. Te kompozycje tworzone w poszukiwaniu nowych, zaskakujących znaczeń, wykorzystują zderzenia obrazów i słów. Każda sztuka nietuzinkowa; każda na wagę złota. Szymborska nie miała ambicji wystawiania wyklejanek w galeriach, choć trzeba przyznać, że te dowcipne, ironiczne i niejednokrotnie pełne paradoksów wierszyki to niepowtarzalne dzieła sztuki wizualnej.

Rok 2023 ogłoszono „Rokiem Wisławy Szymborskiej” w związku z setną rocznicą urodzin noblistki. Uczniowie klas 1a, 1b i 4 LO w Szkole Polskiej im. Joachima

Lelewela przy Ambasadzie RP w Brukseli wraz z wychowawczynią panią Sylwią Znyk włączyli się do akcji promującej dorobek artystyczny poetki. Na ławkachapefnionych skrawkami z gazet, płatających się słów i obrazków, zainspirowani kreacjami Szymborskiej, tworzyli własne mozaiki literackie. Kolaże, złożone z użytych już w druku obrazów i wyrazów, zestawili ze sobą w nowych układach graficznych i znaczeniowych. W ten sposób nadali funkcje samodzielnych dzieł sztuki gotowym produktom, powstałym bez intencji artystycznych. Taki alternatywny recykling – słowa z odzysku.

Sklejki noblistki są bliskie jej patrzeniu na świat, jej filozofii i jej wierszom. Z pewnością doceniłaby kreacje licealistów. Jest tu i paradoks, i ironia, i dowcip, i refleksja nad życiem – bardzo dla niej charakterystyczne. W galerii prezentujemy prace Emilii, Alicji i Darii, Szymona, Moniki, Laury oraz Ernesta.

**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)





# KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZĄ SZOPKĘ KRAKOWSKĄ



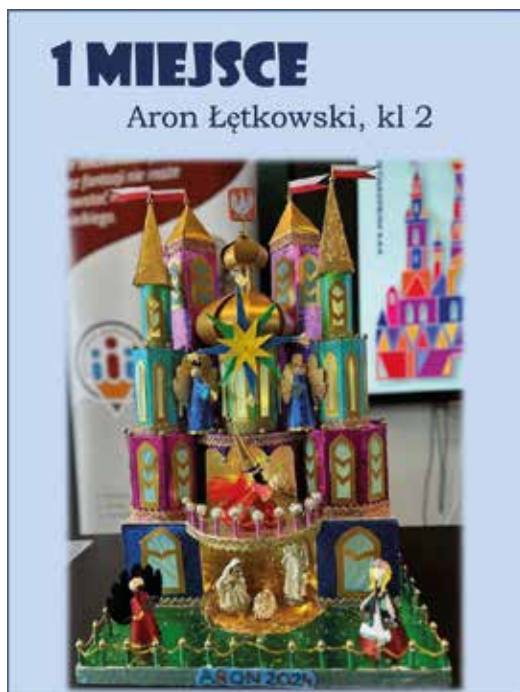
Szopka krakowska kojarzy się wszystkim ze stolicą Małopolski. To oczywiste i zdecydowanie słuszne.

Miastu temu przypisany jest również Konkurs Szopek Krakowskich organizowany co rok przez Muzeum Historyczne Miasta Krakowa, w którym krakowscy szopkarze rywalizują o nagrody w kilku kategoriach wiekowych.

W tym roku postanowiliśmy przenieść na chwilę tę ze wszech miar cenną inicjatywę do belgijskiej Walonii, organizując w szkole projekt kulturalny związany z tradycją tworzenia misternie zdobionych konstrukcji przedstawiających misterium Bożego Narodzenia. Organizowany po raz pierwszy w Belgii – Szkolny Konkurs na Najpiękniejszą Szopkę Krakowską okazał się sporym sukcesem. Przez kilka pierwszych tygodni roku uczniowie wraz z rodzicami skrzętnie budowali w domach swoje makiety. Rozstrzygnięcie konkursu ogłosiliśmy na sobotę, 17 lutego, zaledwie kilka dni przed obchodami Dnia Języka Ojczystego. Każdego roku, w okolicach 21 lutego, szkoła dołącza do światowych obchodów tego święta poprzez organizację różnego typu przedsięwzięć i projektów kulturalnych.

W konkursie wystartowało pięć wspaniałych prac. Zostały one ocenione przez szacowne jury, w którym zasiadli:

- » pani Barbara Wojda, prezes Polskiej Macierzy Szkolnej w Belgii oraz Rady Polonii Belgijskiej,
- » pan Christian Kuciński, przyjaciel szkoły, działacz polonijny,
- » pani Bernadetta Gronek, wicedyrektor szkoły.



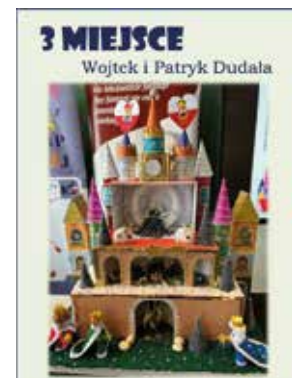
**1 MIEJSCE**

Aron Łętkowski, kl. 2



**2 MIEJSCE**

Jakub i Zosia Misztal



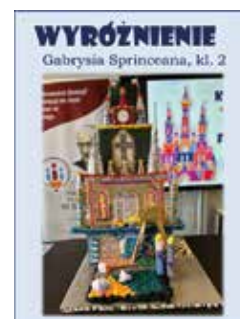
**3 MIEJSCE**

Wojtek i Patryk Dudala



**WYRÓŻNIENIE**

Diana Lityńska, kl. 3



**WYRÓŻNIENIE**

Gabrysia Sprinceana, kl. 2

Za **najpiękniejszą szopkę** uznano dzieło Arona Łętkowskiego, ucznia klasy drugiej. **II miejsce** uzyskała makieta wykonana przez rodzeństwo: Jakuba oraz Zosię Misztal. **III miejsce** uzyskała szopka wykonana przez braci: Patryka i Wojtka Dudalę. Wyróżnienie przydzielono: Dianie Lityńskiej oraz Gabrysii Sprinceanie.

Wszystkie szopki krakowskie były precyzyjne, wykonane z ogromną starannością i finezją. Bogato zdobione i misternie zaplanowane. Wszystkie zawierały elementy architektury nawiązującej do zabytków Krakowa i przedstawiały misterium Bożego Narodzenia. Ręcznie wykonane elementy, pomysłowe figurki i scenki świetnie zostały wkomponowane w scenię Krakowa i Podhala. Były i strzeliste gotyckie wieże, renesansowe arkady i barokowe kopuły. Na iglicach wież powiewały flagi z wizerunkiem orła z godła Rzeczypospolitej, chorągwie w barwach narodowych lub krakowskich biało-niebieskich.

Bardzo cieszymy się, że nasi uczniowie, po raz kolejny już, zaangażowali się w projekt szkolny tak bardzo entuzjastycznie. Z relacji rodziców wiemy, że poświęcili na to wiele tygodni, swój wolny czas i własne hobby. Jesteśmy dumni z naszych dzieci i mamy nadzieję, iż podtrzymywanie wyjątkowych tradycji i zwyczajów kultury polskiej pozostanie w ich rodzinach na długie lata, a może i kolejne pokolenia.

Laureaci konkursu oraz osoby wyróżnione zostały obdarowane pięknymi nagrodami książkowymi i rzeczowymi ufundowanymi przez Polską Macierz Szkolną w Belgii oraz przez województwo Małopolskie za pośrednictwem Przedstawicielstwa Małopolski w Brukseli.

Od niedzieli, 25 lutego, szopki będzie można obejrzeć na wystawie w sali Polskiej Wspólnoty Katolickiej w Ressaix.



**dr Lidia Zabrocka**  
Dyrektorka Polskiej Szkoły  
im. Jana Brzechwy w Courcelles

# Wielkopostna jałmużna

Zapraszamy społeczność naszej szkoły do pomocy Siostram Misjonarkom Miłości, które opiekują się bezdomnymi w Brukseli.

Siostry najbardziej potrzebują:

- suchego prowiantu (np. ryż, makaron, olej do smażenia, konserwy, konserwy rybne)
- bielizny dla dorosłych mężczyzn, skarpet, podkoszulków

Tych, którzy chcą pomóc siostrze w prowadzeniu ich misji, prosimy o przyniesienie rzeczy do budynku szkoły w dniach:



20.03.2024 - środa  
22.03.2024 - piątek  
23.03.2024 - sobota



Chcemy także wspomóc potrzebującą mamę poprzez podarowanie jej dzieciom ubrań.

Jeśli macie w domu ubrania w dobrym stanie na dziewczynkę 134-140, numer buta 35 oraz chłopca 122-128, numer buta 31, to prosimy przynieść rzeczy w dniu 16.03.2024 r. do budynku szkoły:

Rue d'Angleterre 43  
1060 Bruksela

Zespół katechetyczny  
Rada Rodziców

# 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

# Kolonie 2024

## w Comblain-la-Tour

Zimowisko turnus I  
od 11.02 do 17.02  
Zimowisko turnus II  
od 03.03 do 09.03  
Kolonie letnie turnus I  
od 30.06 do 06.07  
Kolonie letnie turnus II  
od 07.07 do 13.07  
Kolonie letnie turnus III  
od 18.08 do 24.08  
Kolonie jesienne  
od 27.10 do 02.11

Cena 300€ / tydzień

Zapisy i informacje  
Barbara Wojda – 0477 83 85 02

WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU

## FERIE WIOSENNE "PODRÓŻ W ŚWIAT ZMYŚLÓW"

w Polskiej Szkole im. W. Szymborskiej

Gdzie: Mechelsevest 2, 3000 Leuven

Kiedy: 8-12/04/2024 8.30-17.30

Cena: 120€

Zapraszamy dzieci w wieku 3-13 lat!

ZAPISY:

tel. 0489 30 59 05 lub 0472 28 69 25

www.polskaszkolaleuven.eu

UWAGA: wystawiamy atesty fiskalne  
do zwrotu podatku!

# Życie w cieniu traumy

- ▶ Często słyszę w swoim gabinecie trudne, obciążające emocjonalnie opowieści zaczynające się od słów: „przeżyłam piekło na ziemi”, „żyję w traumie”, „mam za sobą traumatyczny rozwód”. No właśnie – trauma. Mroczna, pozostawiająca szką. Czym dokładnie jest?
- ▶ Trauma jest urazem psychicznym, trwałą zmianą w psychice spowodowaną najczęściej gwałtownym zdarzeniem, które wywołało ogromny, czasem ekstremalny stres. Jej skutki są długotrwałe; często pozostawia blizny na całe życie. Osoby, które jej doświadczyły, opowiadają, że coś w nich pękło, skamieniało, umarło – i że dziś są zupełnie innymi ludźmi. Rozmawiamy o odrętwieniu emocjonalnym, o wewnętrznej pustce, niechęci do życia i podejmowania jakichkolwiek działań, o stanach lękowych, problemach ze snem i o depresji. Z blizną traumy żyje niestety wielu ludzi. Dlaczego? Ponieważ oprócz dobra na świecie wydarza się też wiele zła, na które nigdy nie jesteśmy przygotowani: wypadek samochodowy, ciężka choroba, śmierć dziecka lub innej bliskiej osoby, napad, długotrwała przemoc, gwałt. Te wydarzenia cechują się skrajnie negatywnym ładunkiem emocjonalnym. Osoby z traumą mówią, że musiały się na nowo nauczyć żyć, a życie sprzed traumy to zamknięty rozdział. Dochodzenie do siebie po takich przeżyciach jest długotrwałe i bardzo trudne, bo przecież osoba, która doświadczyła traumy, nie ma na nią wewnętrznej zgody. Do tego często dochodzi poczucie krzywdy, obezwładniającego wstydu lub poczucie winy (np. gdy w wypadku samochodowym ktoś bliski stracił życie). Bywa też, że to ofiara przemocy czuje się winna, że „niewłaściwym zachowaniem czy gestem” spowodowała oprawcę.
- ▶ To, w jakim stopniu traumatyczne wydarzenie odcisnie się na nas, zależy od wielu czynników, takich jak uwarunkowanie biologiczne, wsparcie społeczne, sytuacja rodzinna, stan psychiczny bezpośrednio przed zdarzeniem. To nieprawda, że „co nas nie zabije, to nas wzmocni”. Traumatyczne doświadczenie ma jednoznacznie negatywny wymiar i wyniszcza emocjonalnie, a dotknięty nim człowiek powoli wylizuje rany. Osoba, która wchodzi w stan kryzysu, jest całkowicie zawieszona w przeszłości, lękami natomiast wybiega w przyszłość. W rezultacie nie ma jej ani tu, ani teraz, ponieważ nie zgadza się na to, co się w jej życiu wydarzyło. Żyje w emocjonalnej próżni, zawieszona w czasoprzestrzeni, bo z powodu traumatycznego wydarzenia całkowicie zburzony został model równowagi w organizmie (w oparciu o który funkcjonuje nasza psychika).
- ▶ Niezwykle istotna jest też intencjonalność sprawcy traumatycznego wydarzenia, bo także ona ma wpływ na poradzenie sobie z traumą. Wypadek samochodowy, powódź czy śmierć w wyniku choroby mają charakter nieintencjonalny – nie ma sprawcy, to dzieło losu, przypadku, siły wyższej. Z kolei zamierzone zdarzenia to np. napad na ulicy, gwałt – sprawca świadomie i celowo chciał wyrządzić krzywdę. Z konsekwencjami tego typu traum o wiele trudniej sobie poradzić, bo w sytuacji celowej agresji w ofierze załamuje się wiara w to, że ludzie są z natury dobrzy i że żyjemy w bezpiecznym świecie. Pozostaje pustka, niewiara i niemoc.
- ▶ Trauma zmusza do zadania sobie najbardziej podstawowych pytań. Poczyszające (choć to niewielkie pocieszenie) jest to, że może stać się punktem wyjścia do wartościowych rozważań na temat wymiaru naszego życia i jego sensu. Trauma bowiem, która w wielu przypadkach wiąże się z otarciem się o śmierć, otwiera nam oczy na to, że największym sensem życia jest samo życie. Takie jednak, w którym mamy poczucie spełnienia się, bycia na właściwej drodze. Nasze zadanie polega na tym, aby nadać mu własny kształt. W dawnym życiu, sprzed traumy, większość z nas zachowywała się tak, jakbyśmy byli wieczni. Trauma boleśnie uświadamia, że tak nie jest. Jednak świadomość własnej śmiertelności wcale nie musi wywoływać poczucia zagrożenia, przeciwnie, może motywować do życia pełnego, wartościowego i z sensem. Mając świadomość własnej skończoności, szanujemy każdą godzinę swojego życia i jesteśmy za nią wdzięczni. Po dobrze przeżytej i przepracowanej psychologicznie traumie nadajemy czasowi właściwą wagę. Odkrywamy, co tak naprawdę jest dla nas ważne, słuchamy innych z uwagą, pielęgnujemy przyjaźnie i dbamy o swój mały świat. Cieszy nas przebywanie z bliskimi, dostrzeganie człowieka w człowieku. Jeśli jednak nie uporamy się z urazami po traumie, jej bolesnymi skutkami mogą być: głęboka depresja, uzależnienia, myśli samobójcze, a nawet samobójstwo z powodu niemożności udźwignięcia cierpienia czy upokorzenia. To najsmutniejszy scenariusz w przypadku nieprzepracowanej traumy.
- ▶ Z punktu widzenia psychologii cierpienie fizyczne wcale nas nie uszlachetnia. W przypadku jednak bólu psychicznego możemy nieprawdopodobnie wręcz rozwinąć swoją duchowość i system wartości. Znam takie osoby i chylę przed nimi czoła z powodu pracy, którą wykonały. Mądrze przepracowały proces żałoby, niezbędny, aby siebie na nowo zbudować. Trzeba wybaczyć sobie – i swojemu oprawcy. Ten bardzo trudny proces polega na zrozumieniu psychologicznych mechanizmów, z powodu których ktoś stał się ofiarą, a ktoś inny sprawcą. Przechodzimy ten proces wyłącznie dla siebie – aby w dalszym życiu móc stworzyć przestrzeń dla nas samych, do rozwoju osobistego i odpowiedzialności za swoje życie. Nie wszyscy wyjdą z traumy i posttraumatycznych zaburzeń, bo często z powodu obaw przed nowym hołdujemy zasadzie, że „znane zło jest lepsze niż nieznanie”. Nowe życie wymaga ciężkiej pracy nad sobą i wzięcia za nie całkowitej odpowiedzialności, a nie każdy chce się z nią mierzyć. Bycie ofiarą wiele usprawiedliwia i daje pewne „przywileje”, z czego niektórzy chętnie korzystają, upatrując w tym krótkotrwałych profitów. Nie każdy ma tyle siły charakteru, aby świadomie pozbawić się usprawiedliwienia. Wszystko ma jednak swoją cenę, a unikanie konfrontacji z traumą potęguje destrukcję osobowości, doprowadzając do jeszcze większego spustoszenia, cierpienia i osamotnienia.

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

Aleksandra Szewczyk  
psycholog

**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](http://www.delta-echafaudages.be)

**173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785**

# EKOLOGICZNE I TRADYCYJNE IZOLACJE ŚCIAN ZEWNĘTRZNYCH: PORÓWNANIE ROZWIĄZAŃ

W dzisiejszych czasach, gdy ekologia staje się nie tylko modą, ale koniecznością, wybór odpowiednich materiałów budowlanych przyciąga uwagę inwestorów, architektów i każdego, kto planuje budowę lub remont. Szczególną rolę w tym procesie odgrywa izolacja ścian zewnętrznych, która ma kluczowe znaczenie dla efektywności energetycznej budynków oraz dla ich wpływu na środowisko. Odpowiedni materiał izolacyjny może znacząco zredukować zapotrzebowanie na energię, co przekłada się nie tylko na oszczędności finansowe, ale także na mniejszą emisję CO<sub>2</sub> do atmosfery. W obliczu tych faktów porównanie rozwiązań ekologicznych i tradycyjnych nabiera szczególnego znaczenia.

## EKOLOGICZNE MATERIAŁY IZOLACYJNE: ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ W PRAKTYCE

Wybór materiałów ekologicznych to inwestycja w przyszłość naszej planety. Produkty takie jak wełna owcza, celuloza czy włókno drzewne, choć mogą być droższe w zakupie, oferują unikalne korzyści. Wełna owcza, ceniona za swoje naturalne właściwości



## SZKOLENIE Z EKOLOGICZNEJ IZOLACJI: EDUKACJA I ROZWÓJ DLA FIRM BUDOWLANYCH ORAZ OSÓB PRYWATNYCH

Podnoszenie świadomości na temat zrównoważonego budownictwa jest równie ważne, co wprowadzanie innowacyjnych rozwiązań. Dlatego też szkolenia, takie jak to zaplanowane na **21 marca 2024 r.**, stanowią doskonałą okazję do zdobycia wiedzy na temat zalet ekologicznych materiałów izolacyjnych, technik montażu oraz dostępnych możliwości wsparcia finansowego. Edukowanie w tym zakresie jest kluczem do promowania bardziej zrównoważonej przyszłości i budowania świadomości ekologicznej w społeczeństwie.

Zapraszamy do zapisów na adres e-mailowy [info@d44.be](mailto:info@d44.be) (szkolenie odpłatne).

izolacyjne, nie tylko zapewnia komfort termiczny i akustyczny, ale również poprawia jakość powietrza w pomieszczeniach przez regulację wilgotności. Celuloza, wytwarzana z recyklingowanego papieru, zapewnia doskonałą izolację przy jednoczesnym minimalizowaniu śladu węglowego. Włókno drzewne gwarantuje izolację termiczną i akustyczną, a dodatkowo reguluje wilgotność, co ma pozytywny wpływ na mikroklimat wewnętrzny. Warto zauważyć, że choć materiały te wymagają specjalistycznej aplikacji lub dodatkowej ochrony przed wilgocią, ich wpływ na środowisko i zdrowie mieszkańców jest nieoceniony.

## TRADYCYJNE MATERIAŁY IZOLACYJNE: SPRAWDZONE ROZWIĄZANIA

Z drugiej strony tradycyjne materiały izolacyjne, takie jak polistyren (EPS i XPS) oraz wełna mineralna (skalna i szklana), nadal cieszą się dużą popularnością. Ich głównymi atutami są niski koszt, łatwość montażu oraz dobre właściwości izolacyjne. Polistyren, dzięki swojej lekkości i odporności na wilgoć, jest często wybierany do izolacji fundamentów i ścian zewnętrznych. Wełna mineralna z kolei zapewnia doskonałą izolację termiczną i akustyczną oraz jest niepalna, co zwiększa bezpieczeństwo użytkownika budynków. Należy jednak mieć na uwadze, że produkcja i utylizacja tych materiałów może negatywnie wpływać na środowisko, a instalacja wełny mineralnej wymaga stosowania środków ochrony osobistej.

## WSPARCIE FINANSOWE: ZACHĘTA DO EKOINWESTYCJI

Warto wspomnieć, że zarówno w Belgii, jak i w wielu innych krajach dostępne są programy dotacji i ulg podatkowych, mające na celu promowanie energooszczędnych inwestycji. Dofinansowania te mogą obejmować zarówno izolację ścian zewnętrznych, jak i dachów, podłóg oraz okien, a ich celem jest zachęcenie do wyboru rozwiązań przyjaznych dla środowiska. Aby można było skorzystać z tych środków, projekty muszą spełniać określone kryteria efektywności energetycznej, co dodatkowo motywuje do wyboru materiałów ekologicznych.

## PODSUMOWANIE

Wybór między materiałami ekologicznymi a tradycyjnymi nie jest prosty i często zależy od wielu czynników, takich jak koszt, dostępność, wymagania projektowe oraz indywidualne preferencje. Jednakże, z uwagi na rosnące znaczenie ochrony środowiska, materiały ekologiczne zyskują na popularności, ponieważ nie tylko zapewniają izolację termiczną i akustyczną, ale również przyczyniają się do poprawy jakości życia i do ochrony naszej planety. Z kolei tradycyjne materiały izolacyjne, mimo swoich wad, nadal stanowią ekonomiczne i sprawdzone rozwiązanie dla wielu projektów budowlanych. Ważne jest, aby przy wyborze materiału izolacyjnego nie kierować się tylko kosztem i efektywnością, ale także rozważyć długoterminowy wpływ na środowisko i zdrowie.



- ▶ 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

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

Zdrowych, pogodnych  
Świąt Wielkanocnych  
przepelnionych wiarą,  
nadzieją i miłością.  
Radosnego, wiosennego nastroju,  
serdecznych spotkań w gronie  
rodziny i przyjaciół  
oraz wesołego Alleluja!  
życzy firma  
Chassis Andre

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

### 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



## ŚWIĘTA I DNI WOLNE W BELGII W 2024 r.

31 marca	niedziela	Wielkanoc / Pâques / Pasen
1 kwietnia	poniedziałek	Poniedziałek Wielkanocny / Lundi de Pâques / Paasmaandag
1 maja	środa	Święto Pracy / Fête du travail / Feest van de Arbeid
9 maja	czwartek	Wniebowstąpienie Pańskie / Ascension / O.L.V. Hemelvaartsdag
19 maja	niedziela	Zielone Świątki / Pentecôte / Pinksterdag
20 maja	poniedziałek	poniedziałek po Zielonych Świątkach / lundi de Pentecôte / Pinkstermaandag
21 lipca	niedziela	Święto Narodowe Belgii / Fête nationale / Nationale feestdag
15 sierpnia	czwartek	Wniebowzięcie NMP / Assomption / O.L.V. Hemelvaart
1 listopada	piątek	Wszystkich Świętych / Toussaint / Allerheiligen
11 listopada	poniedziałek	Zawieszenie Broni / Armistice / Wapenstilstand
25 grudnia	środa	Boże Narodzenie / Noël / Kerstmis

## WAKACJE SZKOLNE 2024 – 2025 r.

Ferie karnawałowe:	Walonia / Bruksela 26.02 – 8.03.2024	Flandria 12.02 – 18.02.2024
Ferie wiosenne:	29.04 – 10.05.2024	1.04 – 14.04.2024
Wakacje letnie:	6.07 – 25.08.2024	1.07 – 31.08.2024
Ferie jesienne:	21.10 – 3.11.2024	28.10 – 3.11.2024
Ferie zimowe:	23.12.2024 – 5.01.2025	23.12.2024 – 5.01.2025

**R&B Builders and Constructors BV**  
**Autoryzowany Dystrybutor Ceresit – Henkel**

**PROMOCJA**  
DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

**Ceresit CT 84**  
**850 ml**  
**PROMOCJA**

**START: DZISIAJ!!!**



**KUP KARTON CT 84 –**  
**OTRZYMASZ PISTOLET**  
**APLIKACYJNY GRATIS**



**KUP 2 KARTONY CT 84 –**  
**OTRZYMASZ PISTOLET &**  
**KOSZULKA CERESIT GRATIS**



Promocja może być zakończona wcześniej w przypadku wyczerpania pakietów promocyjnych.



**1 sztuka**  
**8,56€ !!!**

**KLEJ PIANKOWY**  
**EKSPRESOWY**  
**DO PŁYT**  
**IZOLACYJNYCH**  
**EPS/XPS/WEŁNY**  
**I INNYCH**

- \* **PISTOLET METALOWY!**
- \* **SUPER LEKKI KLEJ**
- \* **850 ml !!!**
- \* **+/- 10 m<sup>2</sup>**
- \* **2 h – SUCHY**
- \* **od -10°C do +40°C**

**Woluwelaan 141 B**  
**1831 DIEGEM**  
**+32 (0)2 256 92 36**  
**info@rbbuilders.be**  
**www.rbbuilders.be**



**R&B Builders and Constructors BV**  
**Jedyny prawdziwy specjalista z pełnym**  
**asortymentem dla profesjonalistów ETICS**



# 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**

# Zmiany w polskim prawie spadkowym: zachówek

W listopadzie 2023 r. weszły w Polsce w życie nowe regulacje dotyczące prawa spadkowego. Warto, by zapoznali się z nimi także obywatele polscy mieszkający w Belgii, ponieważ mogą zostać skonfrontowani z polskimi przepisami po śmierci osoby bliskiej na stałe mieszkającej w Polsce. Wówczas postępowanie spadkowe będzie toczyło się na terenie RP, nawet jeśli uczestnik postępowania na stałe mieszka poza Polską.

W bardzo szerokim zakresie zostały zmienione zapisy dotyczące prawa do zachowku. Te zmiany mają znaczący wpływ zarówno na osoby pominięte w testamencie, jak i na spadkodawców, którzy odpowiadają za wypłatę zachowku.

**Zacznijmy od ustalenia, czym jest zachówek.** To rekompensata i forma ochrony interesów majątkowych najbliższych członków rodziny, którzy nie zostali uwzględnieni w testamencie. Osoba pominięta w testamencie bliskiego krewnego może domagać się rekompensaty zwanej zachowkiem. Jeżeli zmarły ojciec zapisał cały majątek swojej nowej partnerce, dzieci zmarłego mają prawo do części masy spadkowej, a ten przysługujący im udział nazywamy zachowkiem.

## NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY DOTYCZĄCE ZACHOWKU

- **Zrzeczenie się zachowku:** od 22 maja 2023 r. osoba uprawniona do zachowku ma możliwość całkowitego lub częściowego zrzeczenia się tego prawa. Może się to odbyć poprzez akt notarialny lub pisemny dokument z notarialnie poświadczonym podpisem. Jest to, innymi słowy, umowa o zrzeczenie się prawa do zachowku, która – wprawdzie już wcześniej trafnie dopuszczona w orzecznictwie SN – od maja 2023 r. jest wprost przewidziana w przepisach prawa spadkowego. W ramach tej umowy potencjalny uprawniony, przez porozumienie ze spadkodawcą, z góry zrzeka się całości lub części oczekiwanego zachowku.
- **Płatność w ratach, odroczenie terminu i obniżenie kwoty:** czyli nowelizacja art. 997 (1) Kodeksu cywilnego. Od tego samego dnia osoba zobowiązana do zapłaty zachowku może wystąpić do sądu z wnioskiem o rozłożenie płatności na raty, odroczenie terminu płatności lub obniżenie kwoty zachowku. Decyzja sądu zależy od okoliczności faktycznych i prawnych danej sprawy. Do tej pory zobowiązany do wypłaty zachowku musiał zaciągnąć kredyt albo nawet sprzedać odziedziczoną nieruchomość, aby zapłacić kwotę zachowku. Dzięki nowym przepisom będzie mógł otrzymać od sądu zgodę na rozłożone w czasie raty, tak aby spłacić uprawnionego, ale bez konieczności zrobienia tego natychmiast po wydaniu decyzji, jak to było do tej pory. Uwaga. Termin spłaty nie powinien jednak przekraczać 5 lat.
- **Rozszerzenie świadczeń ekwiwalentnych wobec zachowku:** od 22 maja 2023 r. świadczenia ze strony fundacji rodzinnej mogą wpływać na obniżenie wartości zachowku. Fundacja rodzinna może zostać powołana w testamencie jako spadkobierca lub strona uprawniona do zapisu windykacyjnego. Te zmiany mają

na celu zwiększenie elastyczności przepisów dotyczących zachowku i umożliwienie stronom spraw spadkowych zawarcia porozumienia w tej kwestii.

## KTO MA PRAWO DO ZACHOWKU?

Przysługuje ono najbliższym krewnym zmarłego, takim jak dzieci, wnuki, prawnuki, małżonek oraz rodzice. Osoby te, które zostały pominięte w testamencie, mają prawo wystąpić o otrzymanie świadczenia pieniężnego zwanego zachowkiem. Wszystkie osoby uprawnione do zachowku wymienione są w art. 991 k.c. i są to: zstępni (dzieci, wnuki, prawnuki), małżonek oraz rodzice zmarłego.

## ZACHÓWEK A DZIEDZICZENIE

Jeśli spadkodawca nie sporządził testamentu, decyzję o dziedziczeniu podejmuje prawo spadkowe, wskazując hierarchię dziedziczenia ustawowego. Prawo do zachowku występuje, gdy konkretne osoby zostały pominięte w testamencie, a przepisy mają na celu ochronę interesów najbliższych członków rodziny zmarłego.

## ILE WYNOŚI ZACHÓWEK?

Zachówek stanowi połowę wartości spadku, który przypadłby osobie uprawnionej, gdyby doszło do dziedziczenia ustawowego. W przypadku osób niezdolnych do pracy i małoletnich wysokość zachowku może wynieść dwie trzecie wartości udziału spadkowego, jaki przysługiwałby im na mocy dziedziczenia ustawowego.

**Przykład:** Pan Michał zapisał w testamencie cały swój majątek o wartości 400 tys. zł swojej drugiej żonie, pomijając swego pełnoletniego syna, z którym nie utrzymywał regularnych kontaktów. Gdyby pan Michał nie pozostawił testamentu, to zarówno syn, jak i żona otrzymaliby po połowie spadku, czyli po 200 tys. zł. Natomiast w opisanym sytuacji syn może jedynie dochodzić od spadkobierczyni, czyli swojej macochy, połowy udziału, który by mu przypadł z dziedziczenia ustawowego, czyli jednej czwartej wartości spadku – w tym konkretnym przypadku wysokość zachowku wynosi 100 tys. zł.

## POMNIEJSZENIE MAJĄTKU PRZEZ DOKONYWANIE DAROWIZN ZA ŻYCIA

Prawo do zachowku powstaje także wtedy, gdy jeszcze za życia przyszły spadkodawca przekazuje komuś wszelkie wartościowe nieruchomości i rzeczy w drodze darowizny. Jeżeli w ostatnich latach życia pan Michał poprzepisywałby wszystko na swoją nową żonę, to syn mógłby rozszerzyć roszczenie zachowkowe o te elementy, które ojciec przekazał na rzecz nowej żony w drodze darowizny, a które nie były objęte testamentem. Ma to na celu ochronę praw członków najbliższej rodziny.

Agnieszka Sità

prawnik w ASBL Trampolina,  
współpracownik Kancelarii Notarialnej w Brukseli  
www.trampolina.be  
0495 28 98 24

# 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



# Niegodność dziedziczenia jako podstawa do utraty praw do spadku i zachowku

- W połowie listopada 2023 r. weszła w życie zmiana w prawie spadkowym, rozszerzająca katalog zachowań i czynów, które klasyfikowane są jako „niegodne” w stosunku do osoby spadkodawcy. Spadkobierca dopuszczający się takich zachowań traci prawo do spadku i roszczenia z tytułu zachowku (art. 928 k.c.).

## Do czasu zmiany za niegodnego dziedziczenia był uznawany spadkobierca, który:

- dopuścić się umyślnie ciężkiego przestępstwa przeciwko spadkodawcy;
- podstępem lub groźbą nakłonił spadkodawcę do sporządzenia lub odwołania testamentu albo w taki sam sposób przeszkodził mu w dokonaniu jednej z tych czynności;
- umyślnie ukrył lub zniszczył testament spadkodawcy, podrobił lub przerobił jego testament albo świadomie skorzystał z testamentu podrobionego lub przerobionego przez inną osobę.

## Zmiana ustawy wprowadziła dwie nowe przesłanki niegodności dziedziczenia:

- **uporczywe niewykonywanie obowiązku alimentacyjnego wobec spadkodawcy**, określonego co do wysokości orzeczeniem sądowym, ugodą zawartą przed sądem albo innym organem albo inną umową wobec spadkodawcy;
  - **uporczywe uchylanie się od wykonywania obowiązku pieczy nad spadkodawcą**, w szczególności wynikającego z władzy rodzicielskiej, opieki, sprawowania funkcji rodzica zastępczego, małżeńskiego obowiązku wzajemnej pomocy albo obowiązku wzajemnego szacunku i wspierania się rodzica i dziecka.
- Powyższe zmiany mają na celu umożliwienie spadkobiercy i osobom bliskim zmarłemu przeciwstawienie się możliwości uzyskania korzyści ze spadku przez osobę niewykonyującą obowiązków wynikających z prawa rodzinnego i zasad współżycia społecznego w stosunku do spadkodawcy, mimo realnej możliwości ich spełnienia.

- Uzasadnienie projektu nowelizacji wskazuje, że celem wprowadzenia przesłanki dotyczącej uchylania się od obowiązków alimentacyjnych było wyeliminowanie powszechnie nieakceptowalnych zdarzeń, w następstwie których „majątek spadkodawcy otrzymuje osoba, która swoim karygodnym, często nacechowanym złą wolą, zaniechaniem uniemożliwiła za życia spadkodawcy zaspokojenie jego podstawowych potrzeb życiowych”.

- Z kolei przesłanka uporczywego uchylania się od wykonywania obowiązku pieczy nad spadkodawcą dotyczy w szczególności przypadków uporczywego zaniechania opieki nad spadkodawcą, do której zobowiązany jest członek jego najbliższej rodziny będący dzieckiem, współmałżonkiem lub rodzicem.

- Na te dwie nowe przesłanki spadkobiercy nie będą mogli się powoływać, jeśli spadkodawca zmarł przed 15 listopada 2023 r., czyli przed dniem wejścia w życie zmienionego przepisu.

- O tym, czy spadkobierca dopuścił się w stosunku do spadkodawcy zachowań klasyfikowanych jako niegodne i w konsekwencji utracił prawo do spadku, każdorazowo decyduje sąd. Spadkobiercy posiadający wiedzę, że inni spośród spadkobierców w ich ocenie dopuścili się wobec zmarłego czynów opisanych powyżej, powinni skierować do sądu pozew o uznanie spadkobiercy za niegodnego dziedziczenia. Czas na wytoczenie takiego powództwa wynosi rok od dnia dowiedzenia się o przyczynie niegodności, nie później jednak niż trzy lata od otwarcia spadku, czyli dnia śmierci spadkodawcy.

- Należy pamiętać, że do uprawnień notariuszy nie należy uznawanie danej osoby za niegodną dziedziczenia. Jeżeli spadkobiercy mieliby zamiar potwierdzić prawa do spadku przed notariuszem, a nie sądem, wcześniej powinni uzyskać prawomocny wyrok uznający danego spadkobiercę za niegodnego dziedziczenia.

- Prawo do wytoczenia powództwa o uznanie za niegodnego dziedziczenia mają nie tylko spadkobiercy zmarłego, ale i inne osoby bliskie, np. osoby, które dojdą do dziedziczenia w miejsce niegodnego spadkobiercy czy też osoby bliskie zmarłemu, dla których byłoby obrazą pamięci zmarłego, że do dziedziczenia dojdzie potencjalny spadkobierca, który zachowywał się wobec zmarłego wyjątkowo nagannie.

## KANCELARIA PRAWNA

Agnieszka Hajdukiewicz  
Białystok, Warszawa

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



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

Potrzebujesz opinii lub porady prawnej, zadzwoń lub napisz:

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

tel/fax: 0048 85 875 47 93

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

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

**Agnieszka Hajdukiewicz**

radca prawny

# Passion & Rénovation

## LOCATION et service NACELLE



wysokość robocza

# 16m, 20m, 24m

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

Idealny do prac

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

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

# JESTEŚ W GAZETCE JESTEŚ WIDOCZNY!

REKLAMA  
tel. 0476 92 08 19  
tel. 0474 87 71 50  
[info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## ZAPROSZENIE NA WARSZTATY DLA MĘŻCZYŹN

Kurs jest dwudniowy i obejmuje następujące zagadnienia:

### DZIEŃ PIERWSZY

- JAK WYKONAĆ KOSTKI LODU**  
Instrukcja krok po kroku wraz z prezentacją.
- PAPIER TOALETOWY – CZY WYRASTA NA UCHWYTACH?**  
Dyskusja.
- RÓŻNICE POMIĘDZY KOSZEM NA PRANIE A PODŁOGĄ**  
Ćwiczenia praktyczne z pomocą zdjęć i wykresów.
- NACZYNIA I SZTUĆCE: CZY LEWITUJĄ, SAMODZIELNIE KIERUJĄC SIĘ DO ZMYWARKI ALBO ZLEWU?**  
Debata panelowa z udziałem ekspertów.
- PILOT DO TELEWIZORA – UTRATA PILOTA**  
Linia pomocy i grupy wsparcia.
- NAUKA ODNAJDYWANIA RZECZY**  
Otwarte forum tematyczne – Strategia szukania we właściwych Miejscach a przewracanie domu do góry nogami w takt rytmicznego pokrzykiwania.
- ZAPAMIĘTYWANIE WAŻNYCH DAT I POWIADAMIANIE W WYPADKU SPÓŹNIENIA**  
Pamiętaj o zabraniu własnego kalendarza lub telefonu komórkowego.

### DZIEŃ DRUGI

- PUSTE KARTONY I BUTELKI – LODÓWKA CZY KOSZ?**  
Dyskusja w grupach i ćwiczenia praktyczne
- ZDROWIE – PRZYNOŚZENIE JEJ KWIATÓW NIE JEST GROŹNE DLA ZDROWIA**  
Prezentacja PowerPoint.
- PRAWDZIWI MĘŻCZYŹNI PYTAJĄ O KIERUNEK, KIEDY SIĘ ZGUBIĄ.**  
Wspomnienia tych, którzy przeżyli.
- CZY MOŻNA SIEDZIEĆ CICHU, GDY ONA PROWADZI**  
Gra na symulatorze.
- DOROSŁE ŻYCIE – PODSTAWOWE RÓŻNICE POMIĘDZY TWOJĄ MATKĄ A TWOJĄ PARTNERKĄ**  
Ćwiczenia praktyczne i odgrywanie ról.
- JAK BYĆ IDEALNYM PARTNEREM NA ZAKUPACH**  
Ćwiczenia relaksacyjne, medytacja i techniki oddechow.
- TECHNIKI PRZEŻYCIA – JAK ŻYĆ, BĘDĄC CAŁY CZAS W BŁĘDZIE**  
Dostępni indywidualni psychoterapeuci.
- CHOINKA – CZY MUSI STAĆ DO WIELKANOCY**  
Telekonferencja z udziałem Świętego Mikołaja



## HOROSKOP NA MARZEC 2024

W marcu będziemy obserwować na niebie sporo wydarzeń astrologicznych. Przede wszystkim po nowiu w Rybach 10 marca czeka nas zaćmienie Księżyca w znaku Wagi 25 marca. To jedno z 4 zaćmień, których będziemy świadkami w tym roku. Osobom urodzonym w znaku Wagi lub z ascendentem w Wadze może dać to możliwość ostatecznego zamknięcia i zakończenia starych spraw lub ich ponownego przemyślenia – w różnych dziedzinach życia. Wraz z początkiem marca wpływ „utrudniającego” Saturna powoli będzie się zmniejszał, co wesprze szczególnie osoby spod znaku Ryb. Dzięki licznyemu pozytywnym aspektom, które będzie odbierało Słońce, będą one mogły liczyć na wiele okazji i szans do wykorzystania. Uwaga na koniunkcję Słońca z Neptunem w okolicach 17 marca, która może „zamglić” rzeczywistość i spowodować, że niektóre sprawy będą wyglądały zupełnie inaczej, niż nam się wstępnie mogło wydawać, niewykłuczone liczne pomyłki.

**Znaki trygonu ziemi (Byk, Panna, Koziorożec)** będą mogły liczyć w marcu na dobroczynne wsparcie Jowisza, który będąc w Byku, tworzy pozytywny aspekt trygonu dla znaków żywiołu ziemi. Wenus już od 12 marca również będzie wspierała trygon znaków ziemi, tworząc sekstyl dla Byka i Koziorożca, a w przypadku Panny opozycję, która może być bardzo pozytywna w sprawach uczuciowych.

**Znaki trygonu ognia (Baran, Lew, Strzelec)** od 11 marca mogą liczyć na wsparcie Merkurego na polu zawodowym. Ułatwi on też komunikację, ale niestety być może również konfrontację dla niektórych z was. Kwestie urzędowe, administracyjne mogą pójść bardzo szybko, ale uwaga, żeby nie przegapić szczegółów. Wejście Marsa pod koniec miesiąca w znak Barana przyniesie trochę nerwowości, ale też zmusi do działania.

**Znaki trygonu wody (Ryby, Rak, Skorpion)** powinny pamiętać, że w marcu obserwujemy skupienie planet w Rybach, które może spowodować przeciążenia i potrzebę odpoczynku dla osób urodzonych w tym znaku

zodiaku. W przypadku wszystkich znaków żywiołu wody Wenus od połowy marca będzie poprawiała relacje emocjonalne i uczuciowe, którym może dać nowy wymiar. Trzeba tylko włożyć w to trochę energii i korzystać z nadarzających się okazji. Jowisz, tworzący harmonijny sekstyl, będzie wspierał i przynosił nowe możliwości we wszystkich dziedzinach.

**Znaki trygonu powietrza (Waga, Wodnik, Bliźnięta)** będą miały, za sprawą Marsa do 23 marca, większą potrzebę działania i dużo będzie się wokół nich działo. Merkury i Słońce wchodzące w znak Barana stworzą nowe jakości dla znaków żywiołu powietrza w przekazywaniu wiedzy i informacji. Pluton, który tworzy trygon do znaków żywiołu powietrza, będzie transformował szczególnie osoby spod znaku Wodnika lub mające ascendent w tym znaku. Dla niektórych Wodników będzie to bardzo głęboka transformacja, której nie da się uniknąć.

**Astra Alabastra**

astra.alabastra@gmail.com



**MAGICZNE**  
*nożyczki*

**FRYZJERKA**  
T. 0495 45 79 53

**CARLA PETELSKI**

Butik online:  
[www.carlapetelski.com](http://www.carlapetelski.com)

**STUDIOCORNER**  
skład wydawnictw  
reklama | fotografia  
@music\_photocorner

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

**One Shot**  
DEZYNFEKCJA

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

20 LAT GOSWIARZELENIA

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

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

**ZWALCZANIE SZKODNIKÓW**

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

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

**TORO SCAFF**

**RUSZTOWANIA**

SPRZEDAŻ – WYNAJEM  
MONTAŻ – DEMONTAŻ

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

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

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

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

Avenue Voltaire 181/1  
1030 Bruxelles

**SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING**  
Bezprzewodowe i przewodowe alarmy z powiadomieniem na GSM

**IDEALNE DO ZAPEZPIECZENIA**

- domu → terenu budowy
- sklepu → biura

**SYGNALIZACJA**

- włamania → pożaru → napadu → utraty zasilania

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

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

**USŁUGI TRANSPORTOWE**

**10m<sup>3</sup>**

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

**WINDA**

**CENY DOSTĘPNE**

Kontakt  
0485 93 47 21 Antoni

**22m<sup>3</sup>**

**LIFT SERVICE**

Usługi winda: • materiały budowlane • przeprowadzki

**0487 32 57 03**

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

**28m<sup>3</sup>**

tel. / fax. 02 347.20.55 [bati-zygi@skynet.be](mailto:bati-zygi@skynet.be)

**CALAMERA** *Specialità Italiana*

**PRODUKTY WŁOSKIE**

ZAPRASZAMY na rynek:

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

MÓWIMY PO POLSKU

**LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT**

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

**CEZAR & PAWEŁ Tel. 0485 978 543**

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

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

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

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

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

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

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

## ■ Sprzedam

- Ze względu na zamknięcie działalności, mam do sprzedania różne narzędzia ręczne i elektryczne. Piły, szlifierki, wiertarki, wkrętarki, odkurzacze, taczki, poziomice i inne. T. 0474 908 869
- Sprzedam Opel vivaro 1.9, 2006, euro 4, cena: 3450€, pl. rejestracje. T. 0467 762 935

## ■ Kupię

- Kupię samochód na chodzie i z ważnym przeglądem, może być końcówka, do 500€. Kontakt: slawek.20@vp.pl
- Mam ogromną prośbę, jeśli ktoś ma do oddania meble lub do sprzedania bardzo chętnie bym wzięła. ponieważ nie mam w tej chwili nic, potrzebuję stolik, szafki. Jak ktoś mieszka w Ottignes proszę o kontakt. T. 0497 855 321

## ■ Praca: szukam

- Szukam pracy na produkcji lub na farmie, posiadam doświadczenie na produkcji. Praca w okolicy Brukseli. Szybko się uczę i jestem dyspozycyjny, posiadam auto. Rozmawiam trochę po holendersku. T. 0465 333 100 i 0472 845 909
- Szukam pracy: remonty, wykończenia, spawanie, montaż konstrukcji stalowych, w budownictwie lub w innej branży. T. 0486 412 981
- Poszukuję pracy przy załadunku kontenerów, wyburzaniu, przeprowadzkach. T. 0466 043 041
- Szukam pracy w budownictwie przy stanach surowych, na kontrakt belgijski. Posiadam auto na dojazdy. T. +32 496 376 421
- Szukam pracy na wykończeniach – Bruksela. T. 0497 684 052
- Elektryk szuka pracy. T. 0491 736 559

- Szukam pracy z zamieszkaniem, potrzebuję jej żeby się utrzymać, Bruksela, nie znam języków obcych, pracy się nie boję. T. +48 781 102 292
- Szukam jakiegokolwiek pracy. T. 0465 922 839

## ■ Mieszkanie: wynajmę

- Do wynajęcia mieszkanie w okolicy Parvis de Saint-Gilles, 3 piętro, salon z kuchnią, pokój, łazienka. Cena 600€ + 70€ (prąd, gaz, woda). Spokojne osoby, niepalące. T. 0486 905 340
- Mieszkanie do wynajęcia (ok. 45 m2), całkowicie odnowione, od kwietnia 2024, gmina Forest koło parku. Więcej informacji, proszę dzwonić. T. 0466 334 218
- Nieduże studio blisko centrum Brukseli. Umeblowane, czyste i bezpieczne. Dla kobiety ze stałą pracą. Czynnosc: 450€ + opłaty. T. 0485 546 824
- Studio do wynajęcia na Etterbeek, w okolicy pl. Van Meyel, 1 pomieszczenie z kuchnią i łazienką na max. 2 osoby, 2 miesięczne gwarancji. Cena: 600€. T. 0472 787 462
- Do wynajęcia pokój, cena 600€ dla osoby z A1, wolne od marca, kontakt pod numerem. T. 0483 330 305

## ■ Mieszkanie: szukam

- Szukam kawalerki do wynajęcia od 1 kwietnia wraz z meldunkiem, Bruksela. T. 0483 171 960, e-mail: szymongrytch@wp.pl
- Mężczyzna w średnim wieku szuka od marca studia lub samodzielnego pokoju na Jette do wynajęcia. T. +32 486 975 643
- Poszukuję mieszkania 1-2 pokojowego dla małżeństwa z dokumentami, Pilnie! Cena do 1000€. T. +32 467 620 232

## ■ Praca: zatrudnię

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

- E-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, électricité, plomberie... 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 ). Tel : + 32 2 333 45 70, GSM : + 32 479 877 862, @ : olivier@miseajour.be
- Belgijska firma ELTA VB, zajmująca się różnego rodzaju pracami instalacyjnymi i ziemnymi na terenie Belgii, do zwiększenia swojego zespołu zatrudni polskich pracowników na stanowisko: hydraulik, prace ziemne na zewnątrz. Co robimy: wszelkie prace ziemne przy budowie dróg, rurociągów, kanalizacji, nakładanie i zagęszczanie warstw gleby, rozsypywanie lub zagęszczanie żwiru lub tłucznia. Miejsce pracy: Belgia: Wetteren i/lub Gandawa. Praca może być na umowie belgijskiej lub na B2B (samozatrudnieni) – kto jak woli. Praca stabilna i legalna, bez pośredników i agencji. Warto do nas dołączyć. Można zajrzeć do nas na stronę internetową. Damy ci: stabilną pracę, wolne weekendy, zgrany zespół, spokojną atmosferę w pracy. Wynagrodzenie: uzależnione czy to umowa o prace czy B2B – o wszystkim się dogadamy, zapraszamy do rozmów. Wymagania: musisz mieć doświadczenie w ww. pracach, komunikować się w j. angielskim, nie mieć lęku wysokości. Jak działamy? Najpierw rozmowa bezpośrednio z kierownikiem, gdzie ustalimy Twoje wynagrodzenie, potem dogadamy o terminie przyjazdu.

# K KUBSON IT

## SERWIS KOMPUTEROWY



DOŚWIADCZENIE JAKOŚĆ UCZCIWA CENA

**Kubson.be - computer webshop +32 487 54 61 38**

11h30-19h00

## SERVICE

GSM 02 720 72 07

SERWIS NAPRAWY i SPRZEDAŻY (codziennie od 2003 roku)

SMARTPHONY  
SERWIS APPLE  
TABLETY  
KOMPUTERY PC & MAC  
GPS, KONSOLE GIER (naprawiamy prawie wszystko)

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

Romuald Nowiński

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



GSM 0497.41.82.23

zesknuj mnie (WhatsApp, Viber)

## ARCHITEKT

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

HEAT DECOR

## Multi Chauffage

- Przeгляdy, montaż i naprawa pieców gazowych oraz odbiory nowo zainstalowanych.
- Montaż instalacji gazowych – certyfikat CERGA.
- Ogrzewanie podłogowe, elektryczne folie grzewcze na podczerwiń.
- Wszelkie prace hydrauliczne.

0476 77 00 97  
info@multichauffage.be

## USŁUGI HYDRAULICZNE

- usuwanie awarii
- plukanie instalacji centralnego ogrzewania
- odkamenianie piecy
- naprawy i przeróbki przeróbki hydrauliczne
- modernizacja kotłowni



szybko i solidnie  
Tel. 0496 15 53 37

## SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE



tel. 0 488 250 712  
stolmar12@gmail.com

## 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



## OKNA i DRZWI PRODUCENT

### SZYBKI CZAS REALIZACJI

okna, drzwi zewnętrzne, wewnętrzne, moskitiery, parapety, bramy

dobroplast VEKA alplast

perfektokna@onet.eu

+48 794 100 207 +48 501 078 878

## Mycie okien

# SK CLEANING

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



Masz pytania? – dzwoni, pisz SMS lub WhatsApp „ELTA” – 502 267 530/ 533 267 530, do godz. 16.00

■ Ready Construct Jesteśmy firmą budowlaną, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim. 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. Od nas otrzymasz: bezpłatne mieszkanie dla pracowników na polskiej umowie o pracę, zakwaterowanie dla podwykonawcy płatne 350€ / miesiąc, możliwość dostosowania umowy do rodzaju współpracy (Polska umowa o pracę / działalność gospodarcza-A1), atrakcyjne wynagrodzenie w euro (w zależności od posiadanych kwalifikacji). Oczekujemy: doświadczenia w zawodzie elektryka budowlanego, umiejętności czytania rysunku technicznego, brygady 2-4 osobowe (własny samochód na dojazdy), znajomości języka angielskiego (co najmniej jedna osoba w grupie). Więcej informacji pod numerem telefonu: Biuro czynne od pon. do pt. w godzinach 8:00-16:00 +48 730 699 100 – Maciej Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com

■ Ready Construct Jesteśmy firmą budowlaną, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim. W związku z naszym rozwojem poszukujemy osób na stanowisko: hydraulik, monter instalacji sanitarnej, zapraszamy do współpracy firmy podwykonawcze. Miejsce pracy: Belgia Twoje zadania: montaż instalacji sanitarnych, wodno-kanalizacyjnych, grzewczych, naprawa instalacji kanalizacyjnych oraz grzewczych, czytanie rysunku technicznego, biały montaż. Od nas otrzymasz: bezpłatne mieszkanie dla pracowników na polskiej umowie o pracę, zakwaterowanie dla podwykonawcy płatne 350€ / miesiąc, możliwość dostosowania umowy do rodzaju współpracy (Polska umowa o pracę / Działalność gospodarcza-A1), atrakcyjne wynagrodzenie w euro (w zależności od posiadanych kwalifikacji). Oczekujemy: doświadczenia w zawodzie hydraulika, umiejętności czytania rysunku technicznego, brygady 2-4 osobowe (własny samochód na dojazdy), znajomości języka angielskiego (co najmniej jedna osoba w grupie). Więcej informacji pod numerem telefonu: Biuro czynne od pon. do pt. w godzinach 8:00-16:00 +48 730 699 100 – Maciej. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aplikacji wraz z

klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com

■ Agencja Pośrednictwa Pracy NEXT s.c., poszukuje dla jednego z klientów w Belgii zmotywowanych kandydatów do pracy jako: rekruter / rekruterka z językiem niderlandzkim. Obowiązki: Przeprowadzanie samodzielnych procesów rekrutacji i selekcji kandydatów dopracy w Belgii. Redagowanie i zamieszczanie ogłoszeń o pracę w systemie wewnętrznym, rozmowy z kandydatami, weryfikacja poziomu znajomości języków obcych, przedstawianie kandydatów klientom, przetwarzanie dokumentów, itp. Współpraca z agencjami rekrutacyjnymi z różnych krajów. Pozostałe sprawy związane z procesem rekrutacji międzynarodowej. Wymagania: doświadczenia w pracy w rekrutacji jest niewątpliwym atutem, znajomość języka angielskiego oraz niderlandzkiego, prawo jazdy kat. B. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie i warunki pracy w środowisku międzynarodowym, 32 dni płatnego urlopu (po spełnieniu warunków przewidzianych przez przepisy), samochód służbowy oraz kartę paliwową, w pełni legalne zatrudnienie na podstawie belgijskiej umowy o pracę, dodatek wakacyjny (zgodnie z przepisami obowiązującymi w Belgii - 15.38% rocznych zarobków brutto), premię roczną (w wysokości 8.33% rocznych zarobków brutto), dodatek rodzinny, pozostałe premie, bonusy i inne świadczenia zgodnie z przepisami obowiązującymi w Belgii, zorganizowanie wszelkich formalności związanych z zatrudnieniem w Belgii, możliwość rozwoju zawodowego. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV w języku angielskim na adres: info@nextagency.eu

■ Agencja Pośrednictwa Pracy NEXT s.c. poszukuje dla jednego z klientów w Belgii zmotywowanych kandydatów do pracy w zawodzie: elektromonter – monter tras kablowych + podłączenia. Praca polega na instalowaniu i utrzymaniu przemysłowych instalacji elektrycznych, montażu tras kablowych, zapewnieniu optymalnego i bezpiecznego działania instalacji przemysłowych, podłączaniu okablowania przemysłowego, instalowaniu i wyposażaniu przemysłowych szaf sterowniczych. Wymagania: odpowiednie wykształcenie, kwalifikacje i motywacja do pracy, brak lęku wysokości, komunikatywna znajomość języka angielskiego lub francuskiego. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie – 16,00 – 18,00 EUR brutto/h + 8 EUR dodatku za każdy przepracowany dzień + nadgodziny, legalne zatrudnienie na warunkach belgijskich, dodatki do wy-

nagrodzenia: dodatek wakacyjny / premia roczna / dodatek 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 w języku angielskim na adres: info@nextagency.eu

Prosimy o zamieszczenie następującej klauzuli:

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

## ■ Nieruchomości

■ Piękne, przestronne mieszkanie, 68 m<sup>2</sup>, składające się z 3 pokoi, jasnej kuchni, nowoczesnej łazienki oraz dużego przedpokoju, w odrestaurowanej, przepięknej kamienicy w Wałbrzychu. Po generalnym remoncie, nowy piec gazowy dwufunkcyjny, nowe kaloryfery, nowa stolarka i okna PCV. Mieszkanie znajduje się między Podzamczem a Szczawienkiem, przy ulicy Lelewela. Dodatkową zaletą jest miejsce parkingowe na terenie posesji z otwieraną na pilota bramą. Zapraszam do kontaktu zainteresowane osoby. Cena: 897 000€. T. 0473 558 448

■ Sprzedam duże studio 65m + taras 15m i piwnica, z pięknym widokiem na centrum Brukseli. Studio ma duży przestronny salon, kuchnię, łazienkę i oddzielną ubikację oraz garderobę, ogrzewanie indywidualne gazowe, drzwi antywłamaniowe i jest umeblowane, niskie opłaty media 110€, cena: 169 000€ do negocjacji, 1080 Molenbeek. T. +32 496 451 801

## ■ Wiadomości osobiste

■ Pan po 60-tce spokojny, bez nałogów, pozna miłą panią. T. 0466 399 947

■ 34-latek pozna dziewczynę. T. 0485 255 508

■ Kobieta 55 lat szuka poważnego związku. T. 0455 179 814

## 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.szkoła.be

## POLSKA SZKOŁA IM. JANUSZA KORCZAKA W BRUKSELI

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

## POLSKA SZKOŁA IM. JANA BRZECHWY

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

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

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

## POLSKA SZKOŁA W LEUVEN im. WIŚŁAWY SZYMBORSKIEJ

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

## POLSKA SZKOŁA EDUGANDAWA

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

## INSTYTUT JĘZYKA I KULTURY POLSKIEJ IM. POLSKICH LOTNIKÓW W GANDAWIE

Sint-Josefstraat 7, 9041 Gent  
tel: 0486 34 25 34  
e-mail: dyrektor@instytutgent.be  
www.instytutgent.be

## POLSKA SZKOŁA POLAK MAŁY W HASSELT

Zajęcia odbywają się: Scholen Kindsheid Jesu  
Kempische Steenweg 400, 3500 Hasselt  
tel: 0470 52 42 06  
e-mail: polskaszkołahasselt@gmail.com

## RADA POLONII BELGIJSKIEJ

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

## SZTAB POMOCY BELGIA

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

## ZWIĄZEK HARCERSTWA POLSKIEGO W BELGII / ZHP BELGIA

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

## POLSKA MISJA KATOLICKA

Rue Jourdan 80, 1060 Saint-Gilles  
tel: 02 538 30 87  
www.pmkbruksela.com

## POLSKA MISJA KATOLICKA NA SCHAERBEEK

Kościół Św. Elżbiety  
Rue Portaels 24, 1030 Schaerbeek  
tel: 02 242 56 50

## POLSKA PARAFIA PRAWOSŁAWNA PW. NARODZENIA BOGURODZICY W BRUKSELI

Rue de la Floraison 35, 1070 Bruxelles  
tel: +32 489 86 91 16  
e-mail: xpawelcecha@gmail.com  
www.orthpol.be

## POLSKI KOŚCIÓŁ EWANGELICZNY

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

## CENTRUM ANTYPRZEMOCOWE ELLES POUR ELLES/ KOBIETY DLA KOBIET „PRZEŁAMAĆ CISZĘ”

tel: +32 466 90 17 02  
e-mail: epe.bruksela@gmail.com

## PRZEMOC W RODZINIE

tel: 0800 30 030 / bezpłatny  
Pomoc w jęz. fr. i ang. dla osób,  
które są ofiarami przemocy domowej.  
tel: 1712 / bezpłatny  
Pomoc w sytuacjach przemocy, znęcania się  
i wykorzystywania dzieci, w jęz. nl. i ang.

## PRZEMOC MIĘDZY PARTNERAMI

Malwina: 0471 01 23 40,  
malwinabelgia@gmail.com  
Telefon zaufania: 106/107

## POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h/24h

tel. 0487 103 778, W. Oleksiewicz

## SZPITAL CHU Hopital Saint Pierre CHU

Rue Haute 322, 1000 Bruxelles  
tel: 02 535 31 11  
tel: 02 535 43 60 / pogotowie dzieci  
tel: 02 535 40 55 / pogotowie dorośli

### WAŻNE TELEFONY ALARMOWE

Europejski numer alarmowy: 112  
Policja:.....101  
Child Focus:.....116 000  
Centre de prévention suicide:..0800 32 123  
Centrum toksykologiczne:.....070 245 245  
Dyżur dentystyczny:.....02 426 10 26  
Dyżur lekarzy:.....02 201 22 22  
lub.....02 513 02 02  
Taxi Bleus:.....02 268 00 00

## 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!**

## 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](mailto:terapiadda.geel@gmail.com)

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

Tu dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.  
Nasze spotkania odbywają się w każdy poniedziałek o 20h.  
Petit rue des Loups 68a, 1070 Anderlecht. Tel. 0032 485 866 445

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

## 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.

## ANONIMOWI HAZARDZISCI

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

## MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

“Odważni i Wolni” piątki, godz. 19:30 - 21:00  
“Małymi Krokami” ponied., godz. 19:30 - 21:00  
Lange Beeldekensstraat 18, 2060 Antwerpen

“Odrodzeni” środy, godz. 20:00 - 22:00

“Feniks” niedziele, godz. 9:00 - 11:00  
Rue Léopold I 174, 1020 Bruksela

Tel +32 489 897 856  
e-mail: [odważniwolni@gmail.com](mailto:odważniwolni@gmail.com)

JESTEŚ W PUŁAPCE?  
GEVANGEN?

JEST  
WYJŚCIE

ER IS EEN  
UITWEG

SKONTAKTUJ SIĘ Z  
ANONIMOWYMI  
ALKOHOLIKAMI

CONTACT MET  
ANONIEME  
ALCOHOLISTEN

[www.aa-hollandia.nl](http://www.aa-hollandia.nl)

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

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



ALL ENQUIRIES ARE TREATED IN THE STRICTEST CONFIDENCE

PUBLISHED BY THE GENERAL SERVICE OFFICE, A.A.

## 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](http://www.aaintergrupaardeny.eu)

# PRZEWOZY PASAŻERSKIE

## Piotr PUZAN

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

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



Wyjazdy okolicznościowe. Bus 9 i 16 miejsc  
FAKTURY VAT

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**

## Krzysztof Skowroński

Bruksela/Antwerpia-Białystok/Brańsk  
Przewóz materiałów budowlanych

Mercedes Sprinter  
KLIMATYZACJA • TV • DVD

**PRZEWÓZ OSÓB  
BELGIA - POLSKA**

**Bielsk Podlaski i Ciechanowiec**



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

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

Przewozy krajowe  
i międzynarodowe



BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA

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

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

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

z Belgii Holandii Niemiec  
poniedziałek, wtorek, piątek, niedziela

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



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

**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**

**Marcin Białystok - Podlasie**

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

Wyjazdy z Polski: wtorek,  
środa, piątek, sobota, niedziela  
tel.: 0048 790 818 292  
085 741 89 57

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



Przewóz osób DVD, KLIMATYZACJA  
**Polska - Bruksela**

← Adam Popławski →

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

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



Przewóz osób **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**

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

**Białystok ↔ Lotnisko Modlin**

Odjazdy dostosowane do lotów.

Zakup biletu na stronie [plusbus.pl](http://plusbus.pl)  
Rezerwacja +48 857 451 451

**plusbus**



**WYJAZDY Z POLSKI**

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

Białystok  
Bielsk Podlaski  
Brańsk

**WYJAZDY Z BELGII**

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



Przewóz osób **MARIUSZ**

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatek  
DVD  
w standardzie

**BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY**

**GAZETKA**

**TWOJA REKLAMA TUTAJ?**

Skontaktuj się z nami:

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

info@gazetka.be  
gagorowskaedyta@gmail.com

**POLSKA - BELGIA**

**Marek Sadowski**



DVD  
klimatyzacja

Odbiór z domu - podwóz pod wskazany adres

wyjazdy z Polski

**WTOREK, ŚRODA**

tel. 608 264 049

wyjazdy z Belgii

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

tel. 0484 122 163

**PRZEWÓZ OSÓB**

**Białystok - Bruksela**

Przeprowadzki



**"Gustaw"**

Gaiński Gustaw

Przesyłki

**Wyjazd z Białegostoku:**

środa, sobota  
tel. (085) 663 34 13  
kom. 608 536 788

**Wyjazdy z Belgii:**

piątek, niedziela,  
poniedziałek  
Prox: 0476-606-932  
Base: 0486-247-720

*Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy*

Mercedes SPRINTER



DVD  
Klimatyzacja

Autoholowanie

**Krzysztof DĄBROWSKI**

*Wyjazd z Polski*

**SOBOTA, PIĄTEK**

Tel: (085) 73 75 716

Kom: 0600 / 708 873

*Wyjazd z Belgii*

**NIEDZIELA,  
PONIEDZIAŁEK**

0496 / 41 45 22

0494 / 16 57 42

kom : 047 47 93 996

**MIREK  
WOROBIEJ**

**PRZEWÓZ OSÓB**

Polska Belgia

T. 604 644 653 Polska

T. 0484 866 526 Belgia

wyjazdy z Polski:

środa

wyjazdy z Belgii:

piątek



Mirek

**MATEUSZ**

Wyjazdy z Polski:

piątek, sobota, niedziela

Wyjazdy z Belgii:

poniedziałek, wtorek, środa

Tel. 0048 662 245 311

Tel. 0048 668 930 594



Przewóz wszelkich towarów:

- okna, meble, materiały budowlane / ogrodnicze,
- motory, quady, auta

Odbiór towarów z IKEA, AGATA MEBLE, CASTORAMA

**Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK**

**Wojtek i Łukasz  
Borowik**



MERCEDES SPRINTER  
VIDEO + KLIMATYZACJA

Wyjazdy z Belgii

**SOBOTA**

wyjazd po południu

tel: 0495 48 79 15

tel: 0472 48 43 79

Wyjazdy z Polski

**CZWARTEK**

tel: (085) 66 13 778

tel: 0604 355 395

**Do Państwa usług od 1993 roku**

**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 i przesyłek Bruksela-Białystok

**Grzegorz Baworski**



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

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



klimatyzacja i DVD

**Mariusz Boratyński**

**PRZEWOZY PASAŻERSKIE**

**WYJAZD Z POLSKI  
WTOREK, ŚRODA**

**+48 519 820 450**

**WYJAZD Z BELGII  
CZWARTEK, PIĄTEK**

**+32 498 061 599**

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

Siemiatycze - Białystok



# TANI KOMFORT

## Przewóz osób i paczek



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

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

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

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

# Leszek Łapy

## LECHU-TRANS

Belgia - Holandia - Niemcy

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



**Wyjazd z Polski**  
Środa-Czwartek

**Wyjazd z Belgii**  
Piątek-Sobota

### Oferujemy:

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

Przewóz osób, paczek i towarów

## ŁUKASZ KAMIŃSKI

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

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

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

DVD • Klimatyzacja

PRZEWÓZ OSÓB

## Karol

BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY



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

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

## 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

WYJAZD Z POLSKI - PIĄTEK ok. 18.00

WYJAZD Z BELGII - SOBOTA ok. 11.00

TRANSPORT  
OSÓB I PACZEK



ZAKUPY  
SPOŻYWCZE  
NAZAMOWIENIE

+48 509 503 788 (PL)

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

+32 471 87 09 77 (BE)

Faktura VAT  
DVD  
Klima



Licencjonowany przewóz osób

**BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY**

Z domu, do domu...

## ELVIS

Tomasz Kołodko

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

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

# RADEK PRZEWÓZ OSÓB

## BIAŁYSTOK I OKOLICE

wyjeżdżamy w każdy dzień tygodnia

**wyjazdy z Polski**

**wyjazdy z Belgii**

T. +48 882 144 879

T. 0485 022 558

## EKSPRES Bus

Sokołów Podl. Bus



WYJAZDY W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM  
Z BRUKSELI:

23.03 sobota godz. 17.00  
24.03 niedziela godz. 12.00  
27.03 środa godz. 18.00  
28.03 czwartek godz. 18.00

Z POLSKI:

02.04.2024 wtorek  
06.03.2024 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

## 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.

GAZETKA

## TWOJA REKLAMA TUTAJ?

Skontaktuj się z nami:

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

info@gazetka.be  
gagorowskaedyta@gmail.com

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

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



2 DUŻE PARKINGI  
KRYTY I NA ZEWNĄTRZ



SZYBKA OBSŁUGA  
I ZAŁADUNEK POD DACHEM



PROFESJONALNY SERWIS  
I PORADY EKSPERTÓW

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



## BOIS WATTEAU ANDERLECHT

Rue Verheyden 18 – 28  
1070 Anderlecht

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

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

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

## BOIS WATTEAU / SERVITECH

Chaussée de Mons 570  
1070 Anderlecht

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

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

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

## BOIS WATTEAU MOLENBEEK

Rue Delaunoy 114  
1080 Molenbeek

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

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

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



# MATERIAŁY BUDOWLANE



ZAPRASZAMY  
DO NOWEGO  
SKLEPU  
WATTEAU NORDIC!

13 Chaussée de Vilvorde  
1020 Laeken



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



## BOIS WATTEAU NORDIC

13 Chaussée de Vilvorde  
1020 Laeken

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

Tel. 02/216 81 03

poniedziałek – piątek: 6:00 – 17:00

sobota: 7:00 – 13:00

niedziela: zamknięte

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

# Chassis Jette

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

Atestacja BENOR / ATG.

Wysoka jakość za rozsądną cenę!

PVC ■ DREWNO ■ ALUMINIUM

Avenue de Laeken 16  
1090 JETTE

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

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

## deceuninck

Nowość - profil Elegant



Działamy  
na rynku  
belgijskim  
od 1992 r.

### DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

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

Autoryzowany instalator I.S.I.B.



### Okna: ALU, PVC, drewno

- systemy przeciwsłoneczne
- rolety, żaluzje, moskitiery

Krótkie terminy dotrzymane

Montaż wykonany przez właściciela firmy

### PORTES RÉSISTANTES AUX EFFRACTIONS

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

Installateur agréé I.S.I.B.

### Châssis: ALU, PVC, bois

- stores extérieurs Screen
- volets monoblocs ou mini-caisson

Respect des délais

Des professionnels à votre service

Kontakt w jęz. polskim / Contact en français

☎ 0477 20 30 50

✉ irek@skynet.be

☎ 02 428 56 05

✉ info@europortes.be

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

