

NR 230 KWIECIEŃ 2024  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA

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

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

Życie  
na grani(oy)

Selfie  
za cenę życia

Czy klaps  
jest ok?





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

NAJLEPSZE CENY DLA PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI!

## LICZNE PROMOCJE CO TYDZIEŃ



USŁUGA DŹWIGU O WYS. 16M  
Z NASZEJ CIĘŻARÓWKI

SKLEP OTWARTY

pon. - piąt. : 07.00 - 17.00

sob. : 08.00 - 13.00

KONTAKT

Tel. : 02 205 03 03

E-mail : [info@bricomatkelly.be](mailto:info@bricomatkelly.be)

ADRES

Chaussée de Louvain 700

1030 Schaerbeek

# MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY BULLETIN MENSUEL GRATUIT

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

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

## REDAKCJA / LA RÉDACTION:

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

## WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

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

## Współpraca graficzna

### Collaboration graphique:

M. Klimek/Studio Corner

## REKLAMA / PUBLICITÉ:

I.Fijałkowski (fr., pl., ang., nl.)

Tel: 0476 920 819

E. Gągorowska (pl., fr., ros.)

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

## Ogłoszenia drobne (bezpłatne)

Petites annonces (gratuites)

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

e-mail: [info@gazetka.be](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 Historia złotówki
- 12 Życie na grani(cy)
- 16 Nie koś trawy, sadź kwiaty
- 18 Selfie za cenę życia
- 22 Nie daj się przesileniu wiosennemu!
- 28 Wielkanoc prawosławna
- 32 Kalendarz imprez
- 40 Karma wraca
- 42 Zwierzęta domowe
- 44 Czy klaps jest ok?
- 46 Biwak i kolonia zuchowa ZHP Belgia
- 48 Obowiązkowa renowacja budynków
- 52 Darowizna rzeczy ruchomych
- 56 Humor
- 58 Ogłoszenia drobne
- 63 Przewóz osób i przesyłek





Najszczęśliwszym krajem świata wg World Happiness Report już po raz siódmy z rzędu została Finlandia. Miejsca drugie i trzecie przypadły kolejno Danii oraz Islandii. Tuż za nimi, awansując względem 2023 r. o dwie pozycje, uplasowała się Szwecja. Pierwszą piątkę zestawienia zamknął Izrael. Belgia zajmuje 16. pozycję.

Polska zajęła 35. miejsce. Oznacza to awans o cztery miejsca względem roku poprzedniego i o aż 13 miejsc w porównaniu z edycją z 2022 r.

Przyczyn zadowolenia Finów z życia upatrywać można w takich czynnikach, jak powszechny dostęp do jakościowej opieki medycznej i edukacji, ale też we wzajemnych relacjach obywateli tego kraju: zwracanie sobie każdego dnia. Zestawienie bazuje na danych zbieranych w blisko 150 państwach.

•••

Od 2019 r. Polska, z punktacją 33,5%, zajmuje ostatnie miejsce w rankingu dostępu do antykoncepcji. Lepiej jest nawet w Rosji, na Białorusi, Węgrzech i w Turcji.

Pierwsze miejsce w rankingu zajął Luksemburg (z punktacją 94,2%), kolejne: Wielka Brytania, Francja i Irlandia.

•••

Jak wynika z danych zebranych przez amerykański think tank podatkowy Tax Foundation, w 36 europejskich krajach OECD najwyższe opodatkowanie obowiązuje obecnie w Danii (55,9%), we Francji (55,4%) i w Austrii (55%). Belgia zajęła 5. miejsce ze stawką na poziomie 54,0%, a Polska 21. miejsce ze stawką na poziomie 36%. Z kolei najniższe stawki PIT mają Węgry (15%), Estonia (20%) i Czechy (23%).

•••

Wkrótce kierowcy w Belgii będą musieli obowiązkowo otwierać drzwi auta prawą ręką. Każdy, kto przystąpi do egzaminu na prawo jazdy, będzie sprawdzany także przy otwieraniu drzwi samochodu. Tak zwana „metoda holenderska” („Dutch reach”) stanie się standardem w całej Europie. Metoda polega na otwieraniu drzwi od samochodu ręką, która jest bardziej oddalona od drzwi. Użycie odpowiedniej ręki może znacznie obniżyć ryzyko niebezpiecznej sytuacji. W przypadku kierowcy będzie to prawa ręka, a w przypadku pasażera – lewa. Dzięki temu podczas otwierania drzwi wymusza się obrót ciała, który ułatwia spojrzenie przez ramię oraz szybką kontrolę sytuacji w bocznym lusterku. Wszystko po to, żeby upewnić się, czy w naszą stronę nie nadjeżdża w szybkim tempie rowerzysta.

Belgijscy politycy od dawna apelowali, aby holenderska metoda otwierania drzwi stała się w kraju obowiązkowa. Co roku w Belgii odnotowuje się około trzystu wypadków, w których rowerzyści zderzają się z otwierającymi się drzwiami samochodu.

Brukselski parlament przyjął niedawno uchwałę wzywającą do „włączenia holenderskiej metody do brukselskiego szkolenia kierowców”.

Teraz państwa członkowskie rozważą nowe przepisy, a następnie sprawa trafi do nowego parlamentu po wyborach 9 czerwca.

•••

Firma Batopin, założona przez cztery główne banki w Belgii (Belfius, BNP Paribas Fortis, ING Belgii i KBC), to neutralna sieć bankomatów. Aktualnie Batopin jest obecny w 400 miejscach. Do końca 2025 r. bankomaty mają być dostępne w 970 lokalizacjach w Belgii. Dzięki

temu 95% mieszkańców Belgii będzie mogło wypłacić gotówkę maksymalnie 5 km od domu.

•••

Najnowsze dane unijnego serwisu klimatycznego Copernicus potwierdzają, że na świecie luty tego roku był najcieplejszy w liczącej ok. 250 lat serii pomiarowej. Średnia temperatura Ziemi wyniosła w lutym 13,54°C, czyli 0,81°C powyżej średniej z lat 1991–2020, a także więcej o 0,12°C od poprzedniego rekordu – w lutym 2016 r.

Dane Copernicusa pokazują również, że miniony miesiąc był o 1,77°C cieplejszy od średniej z lat 1850–1900, przyjętej jako tzw. okres przedprzemysłowy i w odniesieniu do której wyznaczone zostały progi wzrostu temperatury, których planujemy – jako cywilizacja – nie przekroczyć do roku 2100.

Niestety pierwszy z tych progów – 1,5°C – właśnie przekraczamy, a drugi, wynoszący 2°C, przekroczymy z dużym prawdopodobieństwem, biorąc pod uwagę obecną trajektorię wzrostu emisji gazów cieplarnianych ze spalania węgla, gazu i ropy. Miniony rok (liczony od marca 2023 do lutego 2024) był cieplejszy o 1,56°C od średniej z okresu przedprzemysłowego. Już dziś trafiają się dni, w których temperatura osiąga poziom 2°C ponad średnią z lat 1850–1900.

•••

W 2023 r. liczba osób, którym przyznano belgijskie obywatelstwo, była najwyższa od 2001 r., kiedy to wprowadzono nową ustawę mającą przyspieszyć tę procedurę.

54 813 osób zostało obywatelami Belgii, głównie w wyniku procesu integracji – wynika z tymczasowych danych belgijskiego urzędu statystycznego Statbel.

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 KROKIPOLSKA tvn tvn7 tvn TVP 1 TVP 2 Discovery CHANNEL

tel. 0496 94 33 83 | 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)**



## Francja – prawo kobiety do usuwania ciąży w konstytucji

Francja wpisała prawo kobiety do usuwania ciąży do konstytucji. Zdecydował o tym Kongres Parlamentu Francuskiego, czyli wspólne posiedzenie obu izb parlamentu.

Zgromadzenie Narodowe, izba niższa parlamentu, przyjęło większością głosów ustawę modyfikującą 34. artykuł konstytucji już w styczniu (493 głosy do 30), a Senat – w marcu (267 głosów do 50), a zatem głosowanie Kongresu było już tylko formalnym potwierdzeniem tych decyzji.

Prace nad ustawą zainicjowało w listopadzie 2022 r. Zgromadzenie Narodowe, które opowiedziało się za wpisaniem do konstytucji „prawa do dobrowolnego przerwania ciąży”. Francja jest pierwszym krajem, który przyjął takie prawo; inicjatywę dotyczącą tego projektu poparła nawet francuska prawica i skrajna prawica.

Inicjatywa dotycząca zagwarantowania takiego prawa w konstytucji była reakcją na postanowienie amerykańskiego Sądu Najwyższego z czerwca 2022 r., które odebrało kobietom federalne

## Polska – świadectwo energetyczne budynku

Już w kwietniu br. w Polsce wejdzie w życie nowelizacja Ustawy Prawo budowlane. Zgodnie z nią zarówno deweloperzy, jak i właściciele indywidualni nie będą mogli sprzedać nieruchomości bez świadectwa energetycznego budynku.

Od ubiegłego roku deweloperzy zobowiązani są do posiadania świadectwa jako załącznika o zakończeniu budowy przy oddawaniu lokali do użytkowania.

Unia Europejska realizuje cele polityki klimatycznej, a jednym z nich jest dekarbonizacja źródeł ciepła. Według danych UE budynki, w tym mieszkalne, odpowiadają za około 40 proc. zużycia energii w obrębie Unii i za 36 proc. okołoenergetycznych bezpośrednich i pośrednich emisji gazów cieplarnianych. Według nowych wytycznych od 2028 r. wszystkie nowe budynki mieszkalne powinny być zasilane urządzeniami grzewczymi, które nie będą emitowały CO<sub>2</sub> do atmosfery. W praktyce oznacza to, że mają być ogrzewane ciepłem produkowanym z OZE lub ciepłem odpadowym. Polska jest ostatnim krajem UE, który utrzymuje dofinansowanie do montażu urządzeń na paliwa kopalne, ale zgodnie z porozumieniem w sprawie zmian w dyrektywie budynkowej (EPBD) z grudnia ub.r. urządzenia węglowe nie będą dotowane w krajowych programach wsparcia od 2025 r.

gwarancje prawa do aborcji. Zaszokowało to francuski parlament i opinię publiczną. Na rzecz zmodyfikowania konstytucji zaczęły działać organizacje praw człowieka.

We Francji poparcie dla prawa do aborcji jest bardzo wysokie – według niedawnego sondażu opowiada się za nim ponad 80 proc. Francuzów, a znakomita większość popiera wpisanie takiego prawa do konstytucji.

## Tak zwane wybory prezydenckie w Rosji

87,3 proc. poparcia przy 77,4 proc. frekwencji – tyle głosów miał otrzymać w wyborach prezydenckich Władimir Putin, rządzący Rosją de facto od 1999 r. Tym samym pobił o ponad 10 pkt proc. własny rekord z poprzedniego głosowania. Jego piąta kadencja potrwa do 2030 r. Obserwatorzy mówią, że tak zmanipulowanych wyborów w historii współczesnej Rosji jeszcze nie było.

W niektórych regionach przedstawiciele struktur siłowych kontrolowali przebieg głosowania, karali wyborców za „nieprawidłowe” dopiski na kartach albo

„niewłaściwy” czas przyścia do lokalu wyborczego, a nawet żądali ujawnienia tajemnicy głosowania.

Z dziesięciu podmiotów Federacji Rosyjskiej, które ogłosiły najwyższe poparcie dla Putina, pięć to nielegalnie anektowane obszary Ukrainy. W nieuznawanej przez świat Donieckiej Republice Ludowej Putina miało poprzeć 95 proc. wyborców przy 88-proc. frekwencji. Taka frekwencja jest nawet teoretycznie niemożliwa, biorąc pod uwagę, jak wielu mieszkańców obwodu donieckiego uciekło przed wojną i okupacją oraz jak duża część kontrolowanych przez Rosję obszarów Doniecczyny leży w gruzach. Samo zorganizowanie głosowania na obszarach okupowanych jest naruszeniem prawa międzynarodowego, co Ukraina zamierza wykorzystać do podważania wyboru Putina na prezydenta. Tradycyjnie wysokie poparcie zapewniły republiki etniczne na czele z Czeczenią, która wpisała w protokołach 99 proc. dla Putina. Nawet w relatywnie liberalnej Moskwie Putin miał uzyskać 85 proc. W obwodach zagranicznych, w których skala manipulacji zwykle bywała nieznaczna, wskaźnik ten nie przekroczył 70 proc. W Warszawie na Putina głosowało 20 proc. wyborców.

## Protesty rolników w UE

Trwające od wielu tygodni manifestacje rolników w Europie wpłynęły na decyzje Komisji Europejskiej. Zaproponowała ona projekt zmiany dwóch rozporządzeń związanych z Zielonym Ładem.

Od 2024 r. nie będzie obowiązku ugorowania 4 proc. gruntów ornych, jeżeli państwo członkowskie jeszcze w tym roku ustanowi taki ekoschemat, za który rolnicy będą otrzymywali dodatkową płatność.

Komisja proponuje też, aby od 1 stycznia 2024 r. rolnicy mogli mieć wybór – albo stosować dywersyfikację upraw, albo zmianowanie. W razie wyboru dywersyfikacji upraw dla gospodarstw o powierzchni od 10 do 30 ha gruntów ornych wystarczy posiadać 2 uprawy, z tym że największa nie może stanowić więcej niż 75 proc., dla gospodarstw powyżej 30 ha gruntów ornych wystarczy posiadać 3 uprawy, z tym że największa nie może stanowić więcej niż 75 proc., a dwie główne razem nie więcej niż 95 proc.

Państwo członkowskie będzie miało swobodę w decydowaniu, w jakim okresie roku ustanowić obowiązek utrzymania okrywy glebowej, co ułatwi rolnikom wykonywanie określonych zabiegów agrotechnicznych w dogodnym czasie.

Gospodarstwa do 10 ha nie będą podlegały sankcjom związanym z realizacją norm środowiskowych – tzw. warunkowości. Wcześniej Komisja Europejska poinformowała również o odstąpieniu od zakładanego ograniczania stosowania środków ochrony roślin.

Propozycje KE usuwają i znacznie upraszczają, zgodnie z oczekiwaniami rolników, elementy Zielonego Ładu. Zielony Ład to ambitny plan Unii Europejskiej, który ma na celu przekształcenie gospodarki, tak aby osiągnąć neutralność klimatyczną do 2050 r. Wśród propozycji znajduje się np. redukcja użycia nawozów i środków ochrony roślin o połowę i obowiązkowe przeznaczenie 25 proc. areалу ziemi pod uprawy ekologiczne.

20 marca br. przedłużono na kolejny rok (do 5 czerwca 2025 r.) tymczasowe zawieszenie cel dotyczące produktów rolnych przywożonych z Ukrainy do UE. Jednak Komisja może nałożyć wszelkie środki, jakie uzna za konieczne, w przypadku zakłóceń na rynku UE.

Państwa UE i Parlament Europejski zgodziły się na ograniczenie importu ukraińskich produktów rolnych zwolnionych z cel – w tym jaj, drobiu, cukru, owsa, kukurydzy i miodu. Zmiany będą obowiązywać od czerwca.



## 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

*Zdrowych i spokojnych  
Świąt Wielkanocnych*

### 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



# Historia



## NA POCZĄTKU BYŁ GROSZ

Choć za pierwszych Piastów bito denary. Jednym z najszlachetniejszych jest Princes Polonie z czasów Bolesława Chrobrego. Była to moneta ze srebra, bez nominalów, czyli określeń liczbowych. Przy płaceniu potrzebna była waga, gdyż denar ważono i w ten sposób ustalano jego wartość. Princes Polonie ma szczególne znaczenie dla historii Polski, bo właśnie na tej monecie znajduje się najstarszy zapis nazwy naszego kraju – Polonie. Na jej rewersie widnieje równoramienne krzyż, na awersie zaś ptak. Długo uważano, że to wizerunek orła białego, który później znalazł się w herbie państwa. Jednak dziś powszechnie mniema się, że tak naprawdę jest to paw – w ówczesnych czasach popularny symbol chrześcijaństwa.



Bicie własnej monety miało znaczenie prestiżowe i podkreślało rangę państwa i jego władcy. Dlatego też kolejni polscy władcy bili swoje pieniądze. Za panowania Kazimierza Wielkiego pojawił się grosz krakowski. Nazwa (z czasem uległa skróceniu) pochodzi od tacińskiego wyrażenia *denarius grossus*, czyli „gruby denar” – moneta ta przewyższała wartością i wielkością ówczesne denary. Grosze były w średniowieczu dość powszechne w wielu krajach europejskich. Ich emisję w Polsce wznowił Zygmunt Stary.

W języku polskim istnieje sporo wyrażen z słowem grosz. „Nie wart złamanego grosza” oznacza coś lichego lub niewartego uwagi, „wtrącać swoje trzy grosze” to niepotrzebnie się odzywać. Natomiast „nie mieć za grosz wstydu” czy „nie mieć grosza przy duszy” – wiąże się z brakiem zasad lub pieniędzy. Z kolei określenie „wdowi grosz” ma znaczenie pozytywne – to datek ofiarowany kosztem wyrzeczeń.

# złotówki

## SKĄD ZŁOTÓWKA?

Nazwa „złoty” pochodzi od wyrazu złoto, co łatwo rozszyfrować. A w zasadzie od złotych pieniędzy, które wraz z kupcami docierały na teren Polski – były to złote floreny lub dukaty weneckie. Po raz pierwszy sama nazwa pojawiła się w statutach piotrkowskich z 1496 r. Początków złotego można się doszukiwać za czasów Zygmunta Starego i jego reform monetarnych, kiedy to powstała złotówka jako waluta nawiązująca do dukata wybijanego ze złota i zwana powszechnie złotym.

Co jednak ciekawe, na początku złotówka wcale nie była monetą używaną do płacenia, ale jednostką monetarną określoną jako równowartość trzydziestu groszy. Miała znaczenie obrachunkowe, czyli jak powiedzielibyśmy dzisiaj – raczej wirtualne. W XVI w. w obiegu były bowiem srebrne grosze. Natomiast złoty przydawał się do rozliczania większych transakcji, np. przy kupowaniu nieruchomości, wypłacaniu żołdu, płaceniu podatków lub za sprzedaż drewna i zboża, które w tym właśnie czasie w dużych ilościach kupowano w Polsce, gdyż był to nie tylko „złoty wiek” kultury, ale i handlu.

Za czasów ostatniego polskiego króla – Stanisława Augusta Poniatowskiego – na monetach pojawił się napis „złoty” po polsku, a nie jak dotąd – po łacinie. Warto dodać, że były to złotówki... wykonane ze srebra.

Złotówka to oficjalna waluta Polski, dzieli się na sto groszy. Co ciekawe, to właśnie grosz ma o wiele starszy rodowód niż złotówka i kiedyś był monetą o wielkiej wartości. Sam wyraz „złoty” sprawić może problemy językowe, bo poprawnie mówimy, że coś kosztuje dwadzieścia dwa złote, ale trzydzieści pięć złotych. Oto garść ciekawostek o naszej walucie.

Z kolei pierwsze papierowe banknoty zawdzięczamy Tadeuszowi Kościuszce. W czasie insurekcji kościuszkowskiej do obiegu wprowadzono tzw. bilety skarbowe, by pozyskać dodatkowe fundusze na działania militarne, gdyż brakowało kruszców na bicie monet. Nasz bohater wzorował się na rozwiązaniu, które poznał w czasie walk o niepodległość Stanów Zjednoczonych. Polskie papierowe pieniądze miały nominały od pięciu do tysiąca złotych. Co ciekawe, były zadrukowane tylko z jednej strony i zawierały pisemną obietnicę, że ich właściciele otrzymają ich równowartość w kruszcu. Jednak tak się nie stało, bo powstanie upadło, a bilety skarbowe wycofano z użycia.

## DOBRY ŻART TYNFA WART

Chyba niewiele osób dziś wie, co oznacza słowo tynf. A była to nazwa monety bitej za czasów ostatniego z Wazów – króla Jana Kazimierza. Dlaczego tynf lub tymf? Nazwa pochodzi od nazwiska Andrzeja Tymfa – toruńskiego mincerza, czyli pracownika mennicy, gdzie wytwarzano monety, order, stemple. Dzierżawił on mennicę królewską i nadzorował produkcję nowych monet. Tynf miał nominalnie wartość 30 groszy – jak 1 złoty, natomiast zawarte w nim srebro miało wartość tylko od 12 do 18 ówczesnych groszy. Dlatego na monetach widniał napis: „Cenę daję ocalenie kraju i to lepsze jest od kruszcu”. Różnica między nominalną a rzeczywistą wartością monety miała





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



wspomóc skarb Rzeczypospolitej. Polska była wyniszczona po potopie szwedzkim i w trakcie wojen z Rosją. Jednak w efekcie moneta szybko zaczęła cieszyć się złą sławą i zaczęto ją nazywać „oszukańczą złotówką”. Samego Andrzeja Tymfa oskarżono zaś o fałszowanie monet i liczne nadużycia (monety były niedbale bite, nierówne, z błędami w napisach), więc przed procesem uciekł z Polski do Prus. Z kolei moneta nazwana jego nazwiskiem stała się symbolem upadku gospodarczego kraju. „Pamiętką” tych wydarzeń jest wyrażenie „dobry żart tynfa wart”. Tak dziś mówi się o udanym, trafnym i inteligentnym dowcipie. Jednak w czasach, gdy używano tynfów, powiedzenie miało ironiczny, wręcz szyderczy wydźwięk. Odnosiło się do sytuacji, w której osoba mająca tynfy w swym mieszkaniu dowiadywała się, że są one mniej warte, niż się spodziewała, i tak naprawdę ktoś z niej w ten sposób „zażartował”. Tak więc w XVII i XVIII w., kiedy tynfy były w obiegu, to powiedzenie odnosiło się do żartów w złym tonie.

## MISZMASZ WALUTOWY

Polska po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. scalała się po 123 latach – i trzech zaborach. Wiązało się to z różnymi problemami, w tym finansowymi. W tym czasie w obiegu była bowiem wielka różnorodność walut – marki polskie i marki niemieckie, korony austriackie, ruble rosyjskie, hrywny i karbowance ukraińskie, marki wschodnie i ruble niemieckie. Posługiwano się także dolarami amerykańskimi, frankami szwajcarskimi i funtami brytyjskimi. W obiegu były także banknoty i monety zastępcze emitowane przez przedsiębiorstwa, majątki ziemskie, gminy i powiaty. Dlatego potrzebna była reforma finansów. Tę największą w naszym kraju reformę monetarną przeprowadził Władysław Grabski – wybitny ekonomista, premier rządu i minister skarbu. Gotowy projekt miał już w 1919 r., ale na przeszkodzie stanęła wojna polsko-bolszewicka. Z każdym rokiem finanse państwa pogarszały się, aż przyszedł rok 1923 i niespotykana dotąd inflacja. Kurs

marki polskiej – ówczesnej polskiej waluty – rósł w stosunku do dolara amerykańskiego w zastraszającym tempie. Inflacja wynosiła nawet 360 proc. miesięcznie, więc mimo grubych plików banknotów w portfelu nie można było praktycznie nic kupić, a ceny produktów zmieniały się nawet tego samego dnia.

## WŁADYSŁAW GRABSKI – OJCIEC ZŁOTÓWKI

Dlatego też pierwszym krokiem Władysława Grabskiego było powołanie Banku Polskiego. Otwarto go 28 lutego 1924 r. jako instytucję finansową, która miała wyłączne prawo do emisji polskiej waluty. Bank Polski rozpoczął emisję złotówki zamiast dotychczasowej marki polskiej. Skupowano marki polskie według następującego przelicznika – 1,8 miliona marek za 1 złotego. Za 1 dolara trzeba było zapłacić 5,18 złotego. Ustawa o naprawie Skarbu Państwa i reformie walutowej znana jest jako reforma Grabskiego – to dowodzi, jak silnie i dobrze zapisał się w pamięci Polaków. Mówi się też, że ocalił gospodarczą niepodległość kraju. Reforma monetarna okazała się wielkim sukcesem. Sytuacja gospodarcza państwa została opanowana. Kurs złotego ustabilizował się w 1927 r., po przejściowym pogorszeniu sytuacji finansowej, co było konieczną ceną pozytywnego wyniku reformy. Władysław Grabski już nie był w rządzie, ale to właśnie jemu zawdzięczamy, że złoty polski był mocną walutą przez całe dwudziestolecie międzywojenne. Pozwoliło to na wprowadzenie licznych innych reform.

## POL, LECH, PIAST CZY KOŚCIUSZKO?

Tak jesteśmy przyzwyczajeni – także językowo – do złotówki, że trudno nam sobie wyobrazić, że polski pieniądz mógłby się nazywać inaczej. Jednak w 1918 r. brano pod uwagę takie nazwy jak: „pol” od słowa Polska, „piast” od pierwszej polskiej dynastii władców lub „sarmat” od Sarmatów. Wzorowano się na francuskich „napoleonach” i „ludwikach”, choć tam nazwa pochodziła od imienia władcy, a nie od nazwy panującej dynastii. Dywagowano nad nazwą „kościuszkę”, a nawet „szczerbiec”. Niewiele brakowało, aby zamiast złotówki wprowadzona została nazwa „lech”.

Ponieważ długo i zażarcie spierano się nad przyszłą nazwą i nie było widać końca dyskusji, Józef Piłsudski 5 lutego 1919 r. wydał dekret o wprowadzeniu nowej waluty.

Miała się nazywać „lech” od legendarnego władcy Polski. Przeciwno takiemu nazewnictwu wystąpił Zygmunt Karpiński, dyrektor Polskiej Krajowej Kasy Pożyczkowej, proponując nazwę „złoty” i argumentując, że właśnie taka waluta funkcjonowała przed I wojną światową i zaborami. Nazwa „lech” nie podobała się też większości parlamentarzystów, więc już 28 lutego tego samego roku uchwalili oni, że polska jednostka monetarna będzie nosiła nazwę złoty i dzieliła się na 100 groszy.

## ŁUDZIE PRACY I SŁAWNI POLACY

Po II wojnie światowej przywrócono w Polsce złotówki. Na pierwszych powojennych monetach i banknotach pojawiły się rysunki ludzi pracy: rolnika, górnika czy krakowskiej kwiaciarzki. Najśłynniejszy był wizerunek rybaka zdołujący monetę pięcizłotową – to postać mężczyzny w rybackim kombinzie, który zarzuca sieć. Twórcą był Józef Gosławski, projektant medali i pomników. Obecnie ta moneta może być warta nawet kilka tysięcy złotych, ale muszą być spełnione dwa warunki: idealny stan pieniądza oraz odpowiedni rok jej emisji. Monetę wyemitowano po raz pierwszy w 1958 r. W 1975 r. ludzi pracy na banknotach zastąpili „wielcy Polacy”. Tylko niektórzy z nich godni byli tego miana: Fryderyk Chopin czy Mikołaj Kopernik, inni – jak Karol Świerczewski czy Ludwik Waryński – byli produktami socjalistycznej propagandy. Współcześnie używamy banknotów z wizerunkami władców: Mieszka I, Bolesława Chrobrego, Kazimierza Wielkiego, Władysława Jagiełły i Zygmunta Starego oraz Jana III Sobieskiego. Wszyscy z nich zapisali się w historii związanej z polskimi monetami lub reformami systemu monetarnego.

Wiele europejskich krajów poświęciło swoją narodową walutę na rzecz euro. Spójrzmy więc czasem na posiadane w portfelu polskie pieniądze nie tylko jako na środek płatniczy, ale i kawał naszej historii.

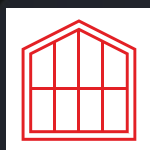
Sylwia Maj







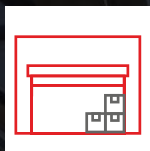
dom  
jednorodzinny



dom  
modułowy



dom



magazyn



garaż



schody



budownictwo  
szeregowe



domek  
na przyczepie



nadbudówka

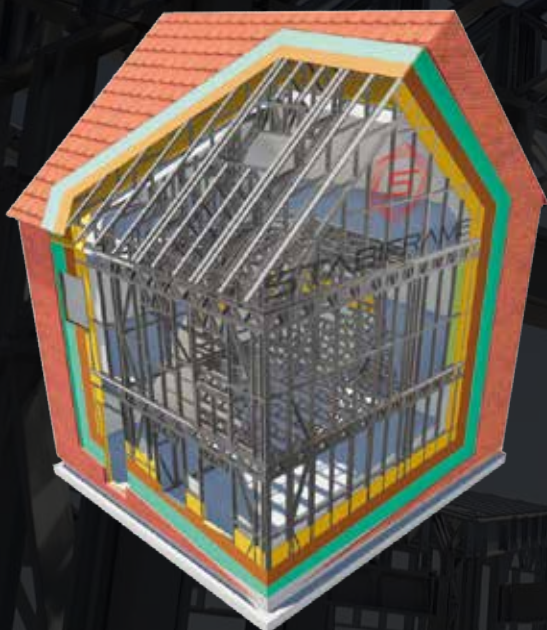


# STABIFRAME

LIGHT STRONG STEEL CONSTRUCTIONS

## Dlaczego warto postawić na stalową konstrukcję domu?

Lekkie konstrukcje stalowe Stabiframe świetnie nadają się do stawiania domów mieszkalnych. Prefabrykowane panele ścienne, 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.



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.**

### 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 popełnienia błędów 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

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.)

# ŻYCIE na GRANICY



Dlaczego wspinacze łączą się linami? Aby przeszkodzić tym bardziej rozsądnym w decyzji o powrocie do domu? Historie o wspinaczkach wysokogórskich to nie tylko relacje o skałkach, górach, przełęczach, szczytach czy graniach. To przede wszystkim historie o ludziach, którzy postanowili z nimi się zmierzyć.

## CHORZY NA GÓRY

Wigilijny poranek. Żona budzi Stefana o siódmej.

– Stefan, no Stefan, nie mam masła. Słyszysz? Ubieraj się i idź do sklepu.

– Ale ja nie wiem, gdzie jest w sklepie masło.  
– Wejdiesz, naprzeciwko kasy są lodówki. W pierwszej jest mleko, a w drugiej masło. Idź!

Stefan wstał, ubrał się i poszedł do sklepu. Przeszedł obok kas, podszedł do lodówki, wyjął masło i poszedł zapłacić. Za kasą stała dziewczyna cud-miód. Stefan trochę z nią pogadał, pożartował, poflirtował, a ta niespodziewanie zaproponowała mu randkę. Po upojnym popołudniu Stefan ocknął się i widzi, że noc blisko. Podskoczył jak poparzony i spytał nową przyjaciółkę:

– Masz mąkę?

– Mam.

– To posyp mi ręce!

Zdziwiona dziewczyna wykonała prośbę, zegnając w pośpiechu mężczyznę. W domu Stefanowi drzwi otworzyła żona.

– Stefan, gdzieś ty był? Cała rodzina się zjechała, a kolację zjedliśmy bez masła.

– Skarbie, jestem ci winny wyjaśnienie. Otóż poszedłem do sklepu, z lodówki wyjąłem masło i poszedłem zapłacić. Za kasą stała dziewczyna cud-miód. Trochę z nią pogadałem, pożartowałem, poflirtowałem, a ta niespodziewanie zaproponowała mi randkę. Ocknąłem się wieczorem i szybko przyjechałem do domu.

Żona wysłuchała wszystkiego spokojnie i ze zniecierpliwieniem w głosie powiedziała:

– Pokaż ręce.

Stefan pokazał obsypane w mące ręce, na co żona:

– Kłamiesz, Stefan, znowu byłeś na ścianie!

Górzyste krajobrazy są oczywistym wyborem zimą, gdy wierzchołki pokrywa magiczna warstwa białego puchu, a po niektórych stokach można suszować. Jednak latem na górskich szlakach też potrafi być tłoczno. Na czym polega fenomen masywów? Jakie powody mają górotązi, by porzucać komfortowe doliny na rzecz stromych stoków najeżonych skałkami i rozciętych głębokimi dolinami? Czy perspektywa nieskażonej przyrody, pejzaży górskich, wytworów skalnych i nieskalanych potoków jest warta ryzyka?

## LUDZIE GÓR

W 1939 r., tuż przed wybuchem II wojny światowej, odbyła się pierwsza polska wyprawa w Himalaje. Podczas ataku na szczyt Tirsuli (7074 m) zeszła lawina, która zabiła dwóch wspinaczy: Stefana Bernadzikiewicza i Adama Karpińskiego. Polacy, wstrząśnięci tragedią, na blisko 30 lat zaprzestali eskapad w najwyższe pasmo górskie świata. Mimo to odkąd w 1953 r. sir Edmund Hillary i Tenzing

Norgay stanęli jako pierwsi ludzie na szczycie Everestu, gwałtownie rośnie liczba prób i wejść na szczyt, a wraz z nią bilans wypadków śmiertelnych. Góry, majestatyczne i niedostępne, kuszą, choć zbierają wśród wspinaczy największe żniwo.

Mount Everest, K2 i Nanga Parbat to okazałe nekropolie w Himalajach i Karakorum. Według szacunków do tej pory na Everest wspięło się ponad 4 800 osób. Od pierwszej próby jego zdobycia w drodze na szczyt zginęło prawie 300. Gdy tylko rozpoczyna się sezon wspinaczkowy, po chińskiej stronie góry zwłoki są usuwane. Aż 75 proc. ciał pozostaje nadal nieodnalezionych, choć wkrótce topniejące lodowce mogą zacząć obnażać szczątki himalaistów przykryte dotąd śniegowym kocpem. Niektóre ciała stają się punktami orientacyjnymi. „Zielone Buty”, miejsce pod samym szczytem, nazwę przejęło od zielonych, plastikowych butów, które cały czas znajdują się na nogach spoczywającego tam Tsewanga Paljora, zmarłego w 1996 r. Ściągnięcie zwłok kosztuje fortunę. Rodziny rzadko kiedy na to stać.

Stanisław Latałło, Halina Krüger-Syrokomska, Jerzy Kukuczka, Maciej Berbeka... Na liście Polaków, którzy zginęli w Himalajach i Karakorum, jest aż sześćdziesiąt nazwisk. Spektrum przyczyn



Ponad 160 biur rozlokowanych w Belgii (Flandria, Walonia i Bruksela)



Stefania, 4 lata pracy jako pomoc domowa w TRIXXO

**Elastyczne godziny pracy ,  
łatwy dojazd do klienta i praca  
blisko domu to największe zalety.  
Gorąco polecam!**



Sam wybierasz godziny pracy dostosowane do Twoich potrzeb.



Możliwość leasingu roweru elektrycznego lub hulajnowy.



Umowa na czas nieokreślony od pierwszego dnia pracy.



Komunikacja i wsparcie w języku polskim.



Atrakcyjne bonusy i premie.



# TRIXXO

Dienstencheques | Titres-Services

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



*Szybko aplikuj online*

wszystkich śmierci (nie tylko Polaków) jest szerokie – odpadnięcia od ścianki, upadki, wpadnięcia w szczeliny, lawiny, odmrożenia, hipotermia, wyczerpanie, choroba wysokościowa, spadające kawałki lodu, ataki serca. Znany jest też przypadek, gdy Polka po upadku utonąła w górskim strumieniu, wciągnięta pod wodę przez ciężki plecak. Wiedzę i doświadczenie górskie zdobywa się latami. Bywa jednak, że i one zawodzą. Góry to kapryśna kochanka.

Zanim Tomasz Mackiewicz pojechał po raz pierwszy w najwyższe pasma świata, autostopem wybrał się do Indii i pół roku spędził w ośrodku dla trędowatych. Uczył dzieci angielskiego, a one jego hindi. Właśnie wtedy oczarowała go wspinaczka. Z czasem zainteresowanie przeszło w pasję. Inni mówią o obsesji. Nanga Parbat w Pakistanie był jedynym ośmiotysięcznikiem, na który się wspinał. Z Francuzką Elisabeth Revol zimą na przełomie 2017 i 2018 r. wchodzili na szczyt w stylu alpejskim – bez rozbijania obozów i korzystania z butli tlenowych. Zdobyć wierzchołek okazało się tak mozolne, że nie byli w stanie zejść o własnych siłach. Revol udało się uratować dzięki brawurowej akcji polskich himalaistów uczestniczących w tym samym czasie w zimowej wyprawie na K2. Ze względu na zbliżające się załamanie pogody Mackiewicz został na wysokości 7300 m. Zginął podczas siódmej wyprawy na ten himalajski szczyt. Po jego śmierci darczyńcy wpłacili ponad 700 tys. zł na jego osierocone dzieci.

Piotr Morawski to znana osobistość wśród pasjonatów gór. Himalaista, zdobywca sześciu ośmiotysięczników, wiceprezes Polskiego Związku Alpinizmu. Wraz z Simone Moro jako pierwsi

w 2005 r. zimą Sziszapangmę, czternasty pod względem wysokości szczyt świata. Morawski zginął podczas polsko-słowackiej wyprawy, której głównym celem było wejście nową drogą na zachodniej ścianie Manaslu w Nepalu. Podczas wejścia aklimatyzacyjnego, na wysokości około 5760 m, spadł w 25-metrową szczelinę i zaklinował się na dwudziestym metrze. Został wydobyty przez swojego partnera Petera Hámora, Justynę Szepieniec oraz zespół wspinaczy z TOPR-u, którzy w czasie wypadku przebywali na tym masywie. Reanimacja okazała się jednak nieskuteczna. Zgodnie ze swoją wolą został pochowany w Himalajach. Jego ciało opuszczono na linach do szczeliny lodowej. Morawski pozostawił żonę i dwóch synów. Na tablicy pamiątkowej w kościele św. Antoniego z Padwy w Warszawie widnieje napis: „Himalaista, mąż i tata. Zginął na Dhaulagiri, w Himalajach, robiąc to, co kochał, zostawiając tych, którzy go kochają”.

Czy rodziny wspinaczy akceptują niebezpieczną pasję? Czy można na pierwszym miejscu stawiać najbliższych, a jednocześnie opuszczać ich na kilka miesięcy w roku? Czy każdy wybór musi być pragmatyczny? Nie wszystko w życiu jest zero-jedynkowe. Niektóre sieroty pogodziły się z maniakalną siłą, która pchała ich rodzica w góry. Niektóre nieobecność pasjonata przypląciły depresją. Jeszcze inne chodzą szlakami, którymi chadzał zmarły. Aleksander Lwow, polski alpinista i himalaista, nie ma złudzeń co do sensowności związku z himalaistą: „On w którymś momencie się zabije – to tylko kwestia czasu i wytrwałości w dążeniu do celu”.

### PEJZAŻ MORALNY

W Himalajach toaleta, prysznic i zaparzenie herbaty to sporty ekstremalne. Niektórzy zakładają pampersy, bo biegunki atakują znienacka. Zamiast mydła – chusteczki nawilżające. Puchniesz, pękają ci usta, łuszczy się skóra. Oddajesz do butelki,

w namiocie, często przy towarzyszach płci odmiennej. Poczucie wstydu chowasz do kieszeni. Na samym Mount Evereście przez dwa miesiące sezonu przewijają się 700 osób. Wspinacze zwykle kopią dziury w śniegu i tam porzucają odchody. Fetor gorszy niż smog nad Rybnikiem. Wybierasz się w Himalaje? Lepiej nie pij wody z rzek z topniejącego lodu.

Każdy człowiek ma prawo do życia, które spełnia jego oczekiwania. Ma prawo do wypełniania go treścią, którą sam komponuje. Nie każda treść ma wymiar praktyczny. O tych, co rokrocznie zbierają fundusze na wyprawę, mówi się jak o kamikadze. Jak o reliktach przedstawicieli społeczeństwa pierwotnego. Bo w górach to walka na śmierć i życie, jak w przyrodzie. Amatorzy górskich wypraw są inni. Nie sposób odkryć, co nimi kieruje. Himalaiści, współcześni gladiatorzy, zachowują się i czują jak na wojnie. Krzysztof Wielicki, legenda światowego himalaizmu, tłumaczy, że w czasie wspinaczki w godzinę może mieć tyle emocji, ile inni nie uzbierają przez całe życie. Ludzie gór mówią, że wspinanie to rodzaj uzależnienia. Wspinacz mógłby sobie powiedzieć, że Śnieżka, Babia Góra, Wielki Szyszak to coś, co powinno zaspokoić jego pragnienia. Ale nie potrafi. To za mało. Każde uzależnienie wiąże się z utratą wolności.

Wanda Rutkiewicz przyznała, że wspinaczka to dla niej urlop od spraw codziennych, choć nie oznacza ucieczki od nich, tylko potrzebny względem nich dystans. Jerzy Kukuczka mówi, że zdobywając szczyt, zwyciężał nie górę czy pogodę, lecz przede wszystkim siebie, swoją słabość i swój strach. Nagroda, którą otrzymywał za te trudy, była niebotycznie wielka – radość życia. Krzysztof Wroczyński wyjaśnił, że alpinizm nie polega na ryzykowaniu, przeciwnie – na umiejętności unikania ryzyka. Z kolei Piotr Pustelnik, zapytany, dlaczego chodzi po górach, odpowiedział, że ludzi można podzielić na dwa rodzaje: na tych, którym nie trzeba tej pasji tłumaczyć, i na tych, którym się jej nie wytłumaczy.

Sylwia Znyk



# 123 services

## 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

## NOWE BIURO

- Place Maurice Van Meenen 35  
1060 BRUXELLES / Saint Gilles
- Chemin de La Maison du Roi 26b  
1380 LASNE / Plancenoit

## KONTAKT

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

## ZATRUDNIAMY

osoby zmotywowane  
z własnymi klientami lub bez.  
NIE CZEKAJ, DOŁĄCZ DO NAS



*Wesołych i rodzinnych  
świąt Wielkanocnych!*



# ie koś traw

W wielu miastach zamiast zielonych, krótko przyciętych trawników od dobrych kilku lat pojawiają się łąki pełne kolorowych kwiatów. Miejski krajobraz zamienia się w bardziej sielski, ciesząc oczy. Łąka kwietna może być ozdobą parków, skwerów, prywatnych ogrodów, a nawet... torów tramwajowych. Ale jej zalety wybiegają daleko poza względy czysto estetyczne.

nek węgla, zapewnia różnorodność biologiczną. Poza tym w każdym regionie dba się o to, by ekosystem takiej łąki składał się z krajowych gatunków i by mogła ona, raz posadzona, istnieć przez wiele lat. Zapewnia to wybór roślin wieloletnich. Dla większej ozdoby oraz dla zapylaczy dosiewa się także jednoroczne kwiaty, byliny i trawy.

Trwają badania, na przykład na Uniwersytecie Wrocławskim, nad doбором nasion do stworzenia trawników przyszłości dla współczesnych europejskich miast. Tak, by z jednej strony dopasować skład roślin do danego miejsca geograficznego i wykorzystać typową dla niego roślinność lokalną, a z drugiej strony dostosować gatunki roślin do obecnej dość suchej i wietrznej pogody oraz klimatu, który ewoluuje. Dlatego potrzebne będą także takie rośliny, które dobrze znoszą wysokie letnie temperatury, ale i mroźne zimy, wytrwają w czasie niedoboru wody oraz przez cały sezon dadzą dużo żeru dzikim zapylaczom, czyli motyloom i pszczołom. W Polsce najczęściej zobaczymy więc w takich miejscach rośliny kojarzące się z krajobrazem wsi, czyli jaskier, chabry, maki, białą i czerwoną koniczynę, słodko pachnącą maciejkę, dziewannę, łubin, fiołek polny, stokrotkę, mniszek lekarski, szawlię polną, goździki, rozchodniki oraz trawy.

## POZYTYWNA MODA

Moda na łąki w miastach przyszła ze Stanów Zjednoczonych i rozwinęła się w Europie na początku XXI w. Projekty sadzenia kwietnych łąk czy zachowywania naturalnych, półdzikich trawników znajdują swych gorących zwolenników. W tym celu zasiewa się pobocza dróg, torowiska tramwajowe, pasy nieużytków przy obiektach przemysłowych lub gminnych, ale tego typu miejsca powstają także na dachach i tarasach. Taką łąkę można zrobić zamiast typowego trawnika lub w jego części, szczególnie tam, gdzie jest on najbardziej zniszczony. W ogródku wystarczy wysiać rabatki lub ścieżki z kwiatami, ale można też pokusić się o małą łączkę w donicach lub korytkach balkonowych. W Niemczech ustalono zestawy gatunków do posiania w danym regionie, a w Norwegii łąki kwietne stały się częścią krajo-

wej strategii ochrony owadów. W Wielkiej Brytanii projekt ten zyskał wielkie społeczne poparcie i akceptację władz miejskich. W Polsce bardzo wiele miast może się pochwalić dywanami łąk kwietnych. Białymstoku oprócz nich powstają także pola słoneczników i zbóż z odpowiednio dobranymi chwastami. W wielu miastach, np. w Warszawie, mieszkańcy sami zabiegają o utworzenie takich miejsc w ramach budżetu obywatelskiego.

## LOKALNIE I SEZONOWO

Łąka kwietna jest dobrą alternatywą dla miejskiego trawnika, zwłaszcza biorąc pod uwagę zanieczyszczone miejskie powietrze oraz zachodzące zmiany klimatyczne: jest odporna na suszę, potrafi zatrzymywać nadmiar wody z opadów, wiąże dwutle-

## BIORÓŻNORODNOŚĆ

Im w trawniku więcej różnorodnych gatunków roślin, tym większa szansa, że owady i inne stworzenia znajdą tam pożywienie. Za owadami przylecą ptaki i zjawią się małe płazy. Bioróżnorodność zapewnia ochronę przed szkodnikami i ekstremami pogodowymi, które nawiedzają nas teraz częściej niż dawniej. Zaś na łące kwietnej może przebywać nawet trzysta stworzeń – począwszy od owadów i zapylaczy, poprzez płazy, gady, aż do ssaków. Dla motyli, pszczoł, dżdżownic, żab, jeży, ptaków i myszy jest schronieniem oraz miejscem do



# wy, sadź kwiaty

rozmnażania. Bogactwo kwitnących kwiatów szczególnie przyciąga pszczoły, które zbierając pyłek i nektar, pełnią niesłychanie ważną funkcję w ekosystemie. Sama łąka może składać się aż z 60 różnych gatunków roślin, w tym także z chwastów polnych, które znikają z wiejskiego krajobrazu ze względu na intensywność uprawy roli.

Dzięki takim łąkom krajobraz miejski czy parkowy nie jest już tak monotony. Kwitnące kwiaty mają różnorodne kolory, wśród nich fruwać barwne motyle, pszczoły zbierają nektar, ptaki szukają pożywienia. Zapach kwiatów i obecność stworzeń jest jak intensywny zastrzyk natury dla okolicznych mieszkańców. Może być też elementem aromaterapii, której efekt można zwiększyć poprzez stosowanie na łąkach roślin o intensywnym zapachu kwiatów. Miejsca takie wpływają kojąco na emocje, a kontakt z przyrodą przynosi wytchnienie, relaks oraz zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i cukrzycy. Ogólny dobrostan mieszkańców miast wzrasta.

## ČZYSTSZE POWIETRZE

Łąka podobnie jak drzewa wspomaga oczyszczanie powietrza – filtruje je, zatrzymując pyły tworzące smog. Jest jednak bardziej dostępna, bo szybciej rośnie, więc w miastach stanowi świetne rozwiązanie na poprawę składu powietrza. Pięć lat temu w Krakowie powstały łąki w 20 różnych lokalizacjach na łącznym obszarze 10 hektarów. Przeprowadzone tam badania pokazały, że 1 m<sup>2</sup> łąki kwietnej zatrzymuje 3 gramy zanieczyszczeń, czyli tyle co małe drzewo. Część mikropyłków pozostawała na roślinach, zwłaszcza takich jak dziewanna czy żmijowiec, które mają lepkie lub szorstkie liście. Tym samym zanieczyszczenia nie spływały do gleby, tylko były wiązane przez te rośliny raz na zawsze. Wniosek nasuwa się sam – im więcej roślin, tym mniej dwutlenku węgla w powietrzu. Teraz kwietnych łąk w Krakowie jest tak dużo, że staje się on stolicą polnych kwiatów.

## ČŁODNIEJ I PRZYJEMNIEJ

Letnie miesiące bywają często upalne, co szczególnie odczuwamy w miastach. Tymczasem łąki kwietne obniżają temperaturę powietrza oraz zapobiegają nagrzewaniu się powierzchni gleby. W stosunku do betonu różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni. Łąki są w stanie „przeżyć” nawet w okresach suszy, gdyż rosnące na nich rośliny mają długie i bardziej rozgałęzione korzenie – aż 25 razy głębsze niż korzenie bylin składających się na trawnik. Spulchniają w ten sposób glebę i pozwalają wodzie wnikać łatwiej i na dłużej, a więc także lepiej zatrzymują wilgoć. Susza nie poczyna tam wielkich zniszczeń, bo zacieniona gleba oznacza powolniejszą utratę wody. Typowe zielone miejskie trawniki w czasie upałów szybko stają się placami wysuszonej rudej trawy oraz nagrzanej ziemi. Nie jest to ani estetyczne, ani pożyteczne.

Łąka kwietna wspomaga bioretencję, czyli zatrzymuje w glebie wodę deszczową o wiele dłużej i lepiej niż zwykły trawnik. W miastach wydatnie zmniejsza ryzyko podtopień. Jest to szczególnie ważne, gdyż w aglomeracjach występuje coraz większy problem z odpływem nadmiaru wody po deszczach.

## ČSZCZĘDNOŚĆ

Przede wszystkim czasu i pieniędzy. Łąkę wystarczy kosić tylko raz lub dwa razy w ciągu roku, zwykły trawnik – kilkanaście razy więcej. Poza tym można użyć kosy, co zapobiega hałasowi i emisji spalin. Dodatkowo oszczędza się prąd i mniej zanieczyszcza środowisko naturalne. Zało-

żenie takiej łąki i jej utrzymanie jest także o wiele mniejszym wydatkiem w porównaniu z sumą potrzebną do założenia i pielęgnowania trawnika, który przecież trzeba następnie regularnie kosić, nawozić, podlewać. Łąka nie potrzebuje nawozów i pestycydów, więc nie zostają one w glebie, wodzie i powietrzu. Nie wymaga wielu starań; urośnie nawet na mało wymagającej glebie, a więc posiać można ją dosłownie wszędzie, stosując odpowiednio dobraną mieszankę roślin. Dla miast czy prywatnych posiadaczy to wymierna i dość spora korzyść finansowa.

## ČPOZWOLIĆ NATURZE

Obecnie coraz bardziej zdajemy sobie sprawę z tego, że zbyt duże uporządkowanie zieleni, czego symbolem stały się krótko przystrzyżone trawniki, nie jest dobre. Dlatego wszędzie, gdzie to tylko możliwe, warto zachować skrawki naturalnych łąk, kępy krzewów lub drzewa, zagajniki – są to stabilniejsze ekosystemy niż sztucznie posadzony trawnik. Stanowią siedlisko wielu gatunków roślin i zwierząt – owadów, pajęczaków, zwierząt żyjących w glebie. Często nie mamy świadomości, jak bardzo są one pożyteczne. Powalone drzewa, stopy połamanych gałęzi wyglądają dla niektórych nieestetycznie i sprawiają wrażenie nieporządku, ale dla wielu stworzeń są wręcz niezbędne. Dla owadów to miejsce rozrodu – czyli naturalna alternatywa dla specjalnie budowanych dla nich „hotelii”. Służą też jeżom za miejsce zimowego schronienia. Tam, gdzie istnieją półdzikie trawniki, należy je zostawić, by nie naruszać lokalnego ekosystemu.

Łąki kwietne pojawiły się nie tak dawno i upiększają miejską przestrzeń. Oby moda na nie trwała jak najdłużej. W jaki sposób je założyć, można przeczytać na wielu stronach internetowych. Nie jest to skomplikowana, trudna ani droga sprawa.

Sylwia Maj

# SELFIE za cenę życia

Chęć posiadania jak najbardziej niezwykłego ujęcia, by pochwalić się nim w mediach społecznościowych, sprawia, że wielu ludzi ryzykuje życie dla autoportretu z pięknym widokiem w tle. Ale statystyki są przerażające – w ten sposób umiera więcej osób niż z powodu ataku rekinów.



## W POGONI ZA NAJLEPSZYM UJĘCIEM

Zginęli, robiąc sobie selfie – takie nagłówki pojawiają się w zasadzie regularnie od czasu, gdy technologia umożliwiła tego typu zdjęcia. Dziś, aby zyskać lajki i podziw znajomych oraz uznanie w sieci, nie wystarczy opublikowanie zdjęcia w egzotycznym lub zapomnianym zakątku świata. Dziś trzeba wybierać miejsca ekstremalne. Czyli wysokie wieże lub wieżowce, skaliste klify, kratery wulkanów, olbrzymie wodospady. Ludzie wchodzą w miejsca zakazane, przechodzą przez barierki ochronne, stają jedną nogą na ustępach skalnych i parapetach okien drapaczy chmur. Wychylają się z pędzących aut lub motorówek, narażają na kontakt z paszczami i łapami dzikich zwierząt. Im bardziej niebezpieczna sytuacja i im większa brawura, tym lepszy efekt. Niektórzy naruszają nawet przepisy dla selfie przy słupie granicznym w pasie zielonej granicy lub poza oznaczonym szlakiem turystycznym. Zakłócają spokój czy wręcz uniemożliwiają codzienne życie mieszkańcom wielu turystycznych miejsc. Pomysłowość ludzka w tym zakresie jest wręcz zadziwiająca.

## SZOKUJĄCE LICZBY

Według branżowego pisma „Journal of Travel Medicine” do 2022 r., w ciągu 13 zbadanych i udokumentowanych lat, w trakcie robienia selfie straciło życie 379 osób. A i tak uważa się, że jest to liczba zaniżona, gdyż nie zawsze w akcie zgonu wpisuje się taki powód. Według raportu amatorzy doskonałego ujęcia z ręki najczęściej giną w wyniku spadku z wysokości – fiordów, mostów, wysokich budynków (49,9 proc. przypadków), w wypadkach samochodowych

lub kolejowych (28,4 proc.) oraz topiąc się (15,3 proc.). Poszukiwacze idealnych ujęć często nie zwracają bowiem uwagi na bezpieczeństwo swoje lub współtowarzyszy, podejmując ekstremalne ryzyko. Skutkuje to utratą telefonu lub innych przedmiotów osobistego użytku, ale nierzadko także wypadkiem, utratą zdrowia, a nawet życia. Skupiając się na zrobieniu wymarzonego zdjęcia, niektórzy tracą rozeznanie, co się wokół nich dzieje. Do wielu tragicznych zdarzeń dochodzi także podczas próby ratowania spadającej czy tonącej osoby. Średni wiek ofiary selfie to 24 lata, a najwięcej osób ginie w ten sposób w Indiach, Stanach Zjednoczonych i Rosji.

## ZAKAZY I OBOSTRZENIA

O tym, jak nierozsądnie można się zachowywać, świadczy niedawne zdarzenie w Wenecji. W czasie przejażdżki wyrwała się gondola, ponieważ turyści, zamiast spokojnie siedzieć, przemieszczali się w niej dla uzyskania najlepszego ujęcia. Zupełnie zignorowali prośby gondoliera o zachowanie ostrożności. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Tym razem. Inni mają mniej szczęścia. Przy czym nie chodzi tylko o samych amatorów selfie – trzeba mieć na uwadze i to, że powodują oni często niebezpieczne wypadki, w których cierpią całkiem przypadkowe osoby. Tak stało się w czasie wyścigu kolarskiego Tour de France w 2023 r. Podczas 15. etapu jeden z widzów próbował się sfotografować z jadącymi kolarzami, wysunął się więc zbyt daleko poza barierki i uderzył w kierownicę amerykańskiego kolarza, przez co zderzyło się 20 innych kolarzy.

Dlatego też wiele miejscowości i obiektów turystycznych wprowadza zakaz robienia selfie pod groźbą wysokich mandatów lub nawet kar więzienia, a wszystko w trosce o zdrowie i życie turystów oraz dobrostan mieszkańców.

We włoskim Portofino w niektórych dzielnicach obowiązuje zakaz robienia selfie, ponieważ turyści powodowali zupełny chaos komunikacyjny. W Japonii linie kolejowe zakazały używania kijka do telefonu w obawie przed ewentualnym dotknięciem przewodów wysokiego napięcia, co mogłoby skutkować porażeniem prądem. W Pampelunie w Hiszpanii, ze względu na liczne wypadki, obowiązuje zakaz robienia selfie w czasie słynnego przepędzania byków uliczkami miasta. W Nowym Jorku nie wolno robić sobie selfie z bezdomnymi kotami. W Mumbaju wyznaczono 16 miejsc, w których nie można już zrobić ujęcia z ręki.

## ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA PUBLICZNEGO

Naukowcy zajmujący się badaniem tej kwestii uważają, że robienie ryzykownych selfie powinno być traktowane jako problem zdrowia publicznego. Chodzi o to, by nie zrzucać winy tylko na osobę robiącą selfie, traktując ją jako głupią i egoistyczną. Robienie ujęć z ręki jest w dzisiejszym świecie czymś zwyczajnym i powszechnym, podobnie jak kiedyś za normalne uważano palenie papierosów czy jazdę bez pasów bezpieczeństwa. Kiedy jednak uświadomiono sobie, jak jest to ryzykowne i jak bardzo zagraża bezpieczeństwu i zdrowiu, wprowadzono przepisy, które zapobiegają narażaniu zdrowia. Należy więc przestać obwiniać ofiary i zacząć podejmować działania edukacyjne i profilaktyczne. Dlatego też kolejne państwa wprowadzają tzw. strefy bez selfie, oznaczając w ten sposób zarówno miejsca turystyczne, jak i takie, w których może dochodzić do śmiertelnych wypadków.

Bądźmy więc uważni, robiąc selfie, i nie igrzmy z losem w pogoni za najlepszym ujęciem. Lepiej zatrzymać jakiś widok w pamięci – niż stracić dla niego życie.

Sylwia Maj



Dołącz do  
naszego  
zespołu

# HYGIENET

TITRES - SERVICES | DIENSTENCHEQUES

## Naszym pracownikom gwarantujemy:

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

## KONTAKT

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

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



Hygienet  
Titres Services

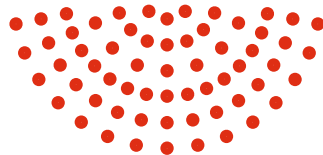


[www.hygienet.be](http://www.hygienet.be)

*Bądź na bieżąco  
- Sledź nas!*

**Radosnych Świąt  
Wielkanocnych!**





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!



### Naturalnie Twórcze! Atelier Czerwony Manekin

Zapraszamy serdecznie do udziału w inspirujących warsztatach **"Naturalnie Twórcze w Magabel"**.

Naszą specjalną gościnią będzie **Monika Czapla, twórczyni projektu "Czerwony Manekin"**, który opiera się na wartościach takich jak kreatywność, zrównoważona konsumpcja, wspólnota i inspiracja oraz promuje ideę dbania o środowisko poprzez ponowne wykorzystanie ubrań zamiast ich wyrzucania.

**"Czerwony Manekin" powstał z myślą o kobietach**, by mogły czerpać radość z tworzenia, dzielić się swoimi osiągnięciami, a proces szycia stał się dla nich fascynującą podróżą ku odkrywaniu siebie i wyrażaniu własnego, unikalnego stylu.

**Zapraszamy wszystkich tych, którzy chcą spędzić z nami naturalnie twórcze niedzielne popołudnie!**

Kiedy: **niedziela, 28 kwietnia, godz. 13:00**

Gdzie: **Rue de la Procession 143, 1070 Anderlecht**

Informacje i zapisy: **0476 733 045**

**Nie zwlekaj z rezerwacją - ilość miejsc ograniczona!**

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



### Światowy Dzień Ziemi

W Magabel dbamy o środowisko przez cały rok, a **22 kwietnia**, kiedy obchodzimy **Światowy Dzień Ziemi**, jest świetną okazją, aby przypomnieć, że każdy z nas ma wpływ na dobro naszej planety.

W Magabel nie tylko podkreślamy znaczenie zmiany nawyków na bardziej ekologiczne, ale także dajemy realne narzędzia do ich wprowadzenia. Nasze eko-projekty tworzymy z myślą o **współpracownikach, którym serdecznie dziękujemy za wsparcie i aktywny udział.**

Wierzmy, że każdy z nas może dokonać małych kroków, które razem tworzą wielką zmianę. Dlatego każdy dzień w Magabel jest dniem Ziemi, a my zachęcamy do podejmowania decyzji, które służą dobru naszej planety i nas wszystkich.



# Nie daj się przesileniu wiosennemu!



W astronomii przesilenie (solstycjum) oznacza skrajny punkt odchylenia Słońca od równika. W ciągu roku na Ziemi można wyróżnić dwa przesilenia: czerwcowe i grudniowe, które na półkuli północnej zwane są kolejno przesileniem letnim i zimowym. Daty górowania Słońca w zenicie na szerokości Zwrotnika Raka i Koziorożca wyznaczają astronomiczną i kalendarzową zmianę pory roku: 20/21 czerwca zaczyna się lato (dzień jest wtedy najdłuższy w roku), a od 21/22 grudnia rozpoczyna się zima (dzień jest najkrótszy w roku). Natomiast zmiany pór roku na wiosnę i jesień są wyznaczane przez równonocę, które przypadają odpowiednio 21/22 marca i 22/23 września. W tych dniach Słońce wschodzi dokładnie na wschodzie i zachodzi na zachodzie, a promienie słoneczne padają na równik pod kątem 90 stopni.

Potocznie mówi się, że następuje zrównanie dnia z nocą. W języku polskim utarło się sformułowanie „przesilenie wiosenne”, które pod względem astronomicznym jest pojęciem niepoprawnym. W języku angielskim używa się określenia „spring fever”, co oznacza wiosenną gorączkę. Jest to nic innego jak syndrom wiosennego zmęczenia, które dotyka nasz organizm wraz z nadejściem wiosny. Kiedyś podchodzono do tego zjawiska z przyróżeniem oka, ale zdaniem niektórych naukowców zasługuje ono na poważne traktowanie.

## TROCHĘ WYJAŚNIENI

Przesilenie wiosenne występuje na półkuli północnej od połowy marca do połowy kwietnia, a na półkuli południowej od połowy września do połowy października. Gdy kończy się zima, ludzki organizm stara się przystosować do dłuższego dnia oraz zregenerować po okresie, w któ-

rym był w znacznym stopniu narażony na sezonowe infekcje. Dzięki siatkówce oka, która rejestruje zwiększającą się ilość światła, nasz mózg jest informowany o konieczności zmian w gospodarce hormonalnej. Zmienia się proporcja produkowanych hormonów melatoniny (hormonu snu) i serotoniny (hormonu szczęścia). Podnoszące się stężenie endorfin sprawia, że pojawia się w nas optymizm, chęć porządkowania, wprowadzania zmian w wielu dziedzinach naszego życia. Rezerwy hormonu szczęścia podczas zimy są sukcesywnie wykorzystywane, aż wreszcie dochodzi do wyczerpania zapasów. Tymczasem poziom hormonu snu rośnie, prowadząc do nierównowagi hormonalnej, oddziałującej na centralny układ nerwowy. To z kolei przekłada się na zachowanie i nastrój.

Uboższa w świeże warzywa i owoce dieta oraz mała ilość promieni słonecznych mogły doprowadzić do niedoboru wita-

min, osłabienia kości i spadku odporności. Nieprzyjemna zimowa pogoda sprzyjała siedzącemu trybowi życia oraz sprawianiu sobie przekąskowych przyjemności. Z wymienionych powodów płynne przejście organizmu w „tryb wiosenny” może

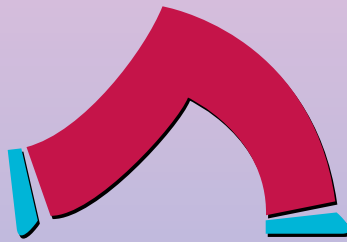
być utrudnione. Aktywność, którą chcielibyśmy wykonać, jest niewspółmierna do naszych możliwości. Jest to moment krytyczny dla osób nadmiernie osłabionych, chorych i w podeszłym wieku. Sygnał wysyłany z mózgu każe im wydławić energię, której im brakuje. Dane dotyczące liczby zgonów od lat wskazują najwyższą śmiertelność właśnie na przełomie zimy i wiosny. I tak było chyba od zawsze, bo jak mówi przysłowie ludowe: „Kiedy marzec przeżył starzec – będzie zdrow. Kiedy baba w marcu słaba – pacierz mów”.

**Do najczęstszych objawów przesilenia wiosennego należą:** brak energii i siły, senność, uczucie ciągłego zmęczenia, problemy z koncentracją, drażliwość, bóle i zawroty głowy, chwiejność emocjonalna, bóle stawów, osłabienie układu odpornościowego (co prowadzi do infekcji), a także wypadanie włosów, zły stan paznokci oraz poszarzała, ziemista cera.



# 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 Ménapiens 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

Kiedy nadchodzi wiosna, wprowadzamy w swoim życiu zmiany powoli – podobnie nieśpiesznie budzi się do życia przyroda. Nie przytłaczamy się planami na wiosenne porządki czy rozpisanyymi treningami. Mamy prawo do wypoczynku po zimowych miesiącach i do nabrania sił do działania.

## TLEN + SPORT

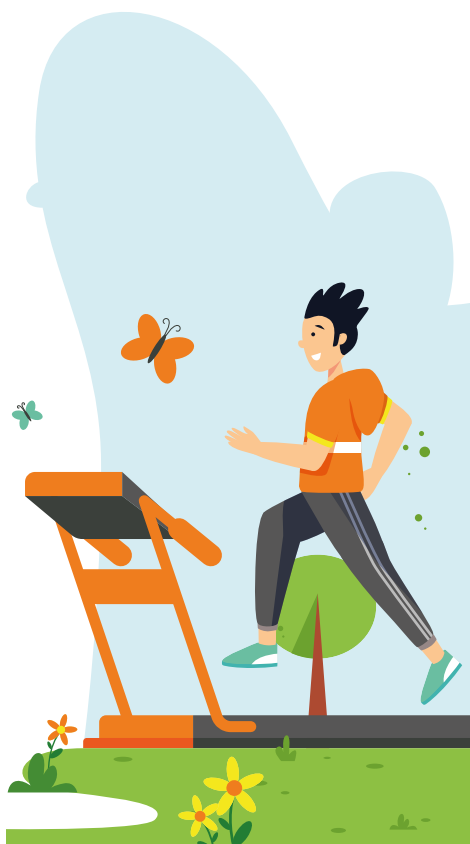
Najważniejsze, aby zadbać o odpowiednie dotlenienie organizmu. Poza porządnym wietrzeniem mieszkania, szczególnie po wstaniu z łóżka i przed snem, warto codziennie oddać się aktywnościom na świeżym powietrzu. Może to być spacer, jazda na rowerze, jogging lub każda inna forma sportu. Wysiętek fizyczny wiąże się z wyrzutem dopaminy i serotoniny, które uznawane są za hormony szczęścia i zmniejszają uczucie senności oraz zmęczenia. Nie zmuszamy się od razu do przebiegnięcia maratonu – aktywność fizyczna musi być dopasowana do naszych możliwości kondycyjnych i powinna sprawiać nam radość.

## DIETA

Aby pokonać sezonową niemoc, konieczne trzeba zwrócić uwagę na odpowiednią dietę. Szukajmy w sklepach nowalijek, które są bombą witaminowo-mineralną. Świeża sałata, chrupiąca rzodkiewka czy szczypiorek zapewnią dzienną porcję niezbędnych związków wpływających na poprawę odporności i samopoczucia. Warto postawić na nieco lżejsze menu, aby nie obciążać dodatkowo układu trawiennego. Dobrym pomysłem jest picie koktajli na bazie zielonych warzyw. Można je przyrządzić z liści jarmużu, pietruszki, szpinaku czy rukoli. Zawierają one dużo wapnia, które pozytywnie wpływa na kondycję kości oraz na witalność. Koktajl powinien składać się w ok. 60 proc. z warzyw i w ok. 40 proc. z owoców, takich jak np. awokado czy banan. Do tego odrobina wody lub sok pomarańczowy, dobry mikser... *et voilà*. Dobrze zbilansowana dieta pozwoli nam uporać się ze złym samopoczuciem, ale też sprawi, że nasze włosy, skóra i paznokcie staną się mocne, zdrowe i lśniące.

## WODA

Zimny strumień wody o poranku potrafi zdziałać cuda dla samopoczucia i dla wyglądu. Dzięki niemu krew zaczyna szybciej krążyć, podnosi się puls, a my czujemy



przyptyw energii. Zimna woda korzystnie też wpływa na wygląd skóry, ponieważ poprawia jej napięcie (skóra staje się bardziej jędrna i sprężysta). Pod wpływem zimnej wody łuski włosowe domykają się, a włosy stają się bardziej gładkie i lśniące. Pamiętajmy też o nawadnianiu organizmu. To właśnie odwodnienie może być przyczyną występujących objawów. Niedobór płynów w organizmie często prowadzi do zaburzeń koncentracji i do bólu głowy.

## SEN I WYPOCZYNEK

Priorytetem powinien być też dla nas odpowiednio długi sen. Przy jego niedoborach stajemy się mało aktywni, depresywni i możemy mieć problem z zasypianiem. Sen jest sposobem na regenerację organizmu, poprawia też odporność, pamięć i koncentrację. Głęboki, zdrowy sen na pewno sprzyja powrotowi do równowagi zmęczonego długą zimą organizmu.

## WITAMINY I MINERAŁY

Jeżeli przesilenie wiosenne nie dokucza nam za bardzo, możemy poprzestać na preparatach multiwitaminowych, w których dawki witamin nie są zbyt wysokie.

Natomiast jeśli borykamy się z konkretnymi objawami, jak wypadanie włosów czy obniżony nastrój, należy przyjmować suplementy, które będą działać na konkretne dolegliwości:

- » **witaminy z grupy B** – łagodzą napięcie nerwowe, poprawiają nastrój i sprawność intelektualną,
- » **magnez** – poprawia samopoczucie, niweluje skurcze mięśni, zmniejsza ryzyko nadciśnienia,
- » **cynek** – poprawia kondycję włosów oraz zapobiega ich wypadaniu,
- » **potas** – wpływa na wzmocnienie mięśni,
- » **żelazo** – jego niedobór wpływa na uczucie zmęczenia.

Objawy przesilenia wiosennego zwykle ustępują po kilku tygodniach, a ich natężenie wraz z upływem czasu zmniejsza się, na co ma wpływ stabilizowanie się pogody i wydłużenie wiosennych dni. Jeżeli mimo upływu czasu nie zauważamy poprawy samopoczucia, należy skontaktować się z lekarzem, który zleci badania kontrolne oraz zbadanie poziomu witaminy D, której niedobór może odpowiadać za „wiosenne dolegliwości”.

Okres przesilenia wiosennego jest też trudny dla nas ze względu na zmianę czasu z zimowego na letni. Może pojawić się uczucie brakującej godziny oraz stres spowodowany wcześniejszymi pobudkami. To wszystko może powodować zmęczenie, rozdrażnienie, zniechęcenie czy rozkojarzenie, co wpływa na obniżenie nastroju, a nawet może prowadzić do stanów depresyjnych. Zaplanujmy okres przejściowy i zamiast od razu zbudzić się godzinę wcześniej, możemy np. codziennie przez 4 dni wstawać wcześniej o 15 min. Poza tym powinniśmy zwiększać ilość czasu spędzanego przy świetle dziennym na świeżym powietrzu, ograniczyć ilość bodźców, minimalizować korzystanie z urządzeń elektronicznych, wykorzystać techniki relaksacyjne oraz wcześniej kłaść się spać.

Wpływ przesilenia wiosennego na nasz organizm najlepiej nam obrazuje, że jesteśmy jednym z elementów środowiska, które ma na nas kluczowy wpływ. Nasza wewnętrzna równowaga, pomimo rozwoju cywilizacyjnego, nadal zależy od przyrody. Warto wsłuchać się w głos natury oraz w swój zegar biologiczny. Wyjdzie nam to na zdrowie.



## 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)

## 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)

## Guillaume Lys

Avocat au Barreau de Bruxelles

GSM | +32 473 44 43 08 /jęz. fr., jęz. ang./

e-mail | [g.lys@outlook.com](mailto:g.lys@outlook.com)

rue Vilain XIII-8, 1050 Bruxelles

Adwokat współpracuje z tłumaczem przysięgłym  
języka francuskiego **Beata Sarlej**

GSM +32 476 74 20 23 | e-mail: [beata.sarlej@hotmail.com](mailto:beata.sarlej@hotmail.com)



## Allison Błokowska

Avocat / Advocaat / Adwokat

Avenue Louise 131a | 0475 38 52 10

1050 Ixelles

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



## JPS – ATN sprl

accounting & tax network

Expert Comptable & Conseil Fiscal

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

Tel. +32 2 318 11 40

e-mail: [office@jpsatn.be](mailto:office@jpsatn.be)

Contact: French, English, Dutch



## Stowarzyszenie TRAMPOLINA asbl.

### Zakres usług:

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



Umawianie konsultacji odbywa się przez stronę:

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

lub pod numerem 0495 28 98 24

czynne pon.–pt. 8.00–17.00

Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles

## Szukasz pracy ?

Pracuj w Aaxe Titres–Services !

Życzymy Wesołych  
Świąt Wielkanocnych!

### 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.)

### 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

#### Woluwe–Duc

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

#### Molenbeek–Basilique

Boulevard du Jubilé 27,  
1080 Bruxelles  
Tel: 02 420 33 50  
Dorota: 04 97 42 90 21  
Sobota: 9:00 – 13:00

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.





# Dlaczego prawosławni świętują Wielkanoc w innym terminie?

W tradycji prawosławnej święto Zmartwychwstania Chrystusa częściej nazywane jest nie Wielkanocą, ale Paschą. W Kościele prawosławnym Pascha jest szczytowym momentem życia liturgicznego. Nazywa się ją świętem świąt i uroczystością uroczystości, a także świętą i wielką Paschą. Święto Paschy stanowi serce prawosławia, a zarazem żywe świadectwo jego autentyczności.

W tym roku różnica w świętowaniu Wielkanocy między Kościołami wynosi ponad miesiąc. Kiedy w kościołach katolickich i protestanckich obchodzona będzie Wielkanoc, prawosławni będą dopiero na początku postnej drogi.

Współczesna praktyka liturgiczna Kościoła prawosławnego organizuje schemat rocznych nabożeństw w oparciu o kalendarz składający się z dwóch cyklów – ruchomego i nieruchomego. Ruchomy cykl roczny skupia się na święcie Zmartwychwstania Pańskiego. Uroczyste świętowanie Paschy zostało wyznaczone w oparciu o kalendarz księżycowy, którym posługiwali się m.in. Żydzi. Określanie daty chrześcijańskiej Paschy nie było łatwym zadaniem, o czym świadczą spory i kontrowersje, które przetoczyły się w historii Kościoła.

Sposób wyliczania daty Święta Paschy został w głównej mierze wyznaczony przez I Sobór Powszechny w Nicei (325 r. n.e.). Podjęto wtedy decyzję, aby ujednoczyć sposób obliczania dnia Wielkiej Nocy w całym Kościele oraz aby uniezależnić go od Paschy żydowskiej.

Od tej pory Pascha świętowana jest:

1. po przesileniu wiosennym,
2. po Passze żydowskiej (Paschy nie można świętować przed Paschą żydowską ani w tym samym dniu),
3. po pierwszej wiosennej pełni księżyca,
4. zawsze w niedzielę (czyli pierwszy dzień tygodnia).

Za datę przesilenia wiosennego przyjmuje się 21 marca (to dzień przesilenia wiosennego z 325 r.). Współcześnie w znacznej mierze z tym dniem wiąże się rozbieżność pomiędzy wyliczeniami Paschy na wschodzie i zachodzie. Zarówno Kościół prawosławny, jak i rzymskokatolicki 21 marca uznaje za dzień przesilenia wiosennego, używając przy tym różnych kalendarzy: pierwszy juliańskiego, drugi zaś gregoriańskiego. W Kościele rzymskokatolickim odstąpiono również od warunku rozbieżności z Paschą żydowską.

Święto Paschy poprzedzone jest trwającym 40 dni Wielkim Postem. To czas wyjątkowego duchowego przygotowania, modlitwy, postu cielesnego (prawosławni nie spożywają w tym okresie pokarmów pochodzenia zwierzęcego – mięsa ani nabiału). Wielki Post kończy się w piątek poprzedzający sobotę Łazarza i niedzielę Wjazdu Chrystusa do Jerozolimy (Niedzielę Palmową). Czerdziesiąt dni przygotowania wprowadzają w okres Wielkiego Tygodnia. W tym czasie każdy dzień jest ważny.

## ❖ Niedziela Wjazdu Chrystusa do Jerozolimy ❖

To jedno z 12 wielkich świąt. Razem z poprzedzającą je sobotą wskrzeszenia Łazarza stanowią okres przejściowy pomiędzy Wielkim Postem a Wielkim Tygodniem. Obowiązuje w ich trakcie post. Troparion święta przypomina: wskrzeszając Łazarza, powszechne zmartwychwstanie zatwierdziłeś, zanim jeszcze uczyniłeś to męką krzyża, Chryste Boże. Oświęcane są palemki na znak naszego współuczestnictwa w biblijnym wydarzeniu.

## ❖ Wielki Poniedziałek ❖

Cerkiew wspomina starotestamentowego Józefa, który został sprzedany w niewolę przez swoich braci. Stanowi on praobraz Jezusa Chrystusa, którego już wkrótce ludzie przekażą na mękę. Pierwsze trzy dni Wielkiego Tygodnia mają bardzo głęboką treść, która pozwala nam widzieć nadchodzącą Paschę jako spełnienie ludzkich oczekiwań, zapowiedziane już w Starym Testamencie.

## ❖ Wielki Wtorek ❖

Tego dnia Cerkiew mówi o potrzebie duchowej czujności i doskonałości. W trakcie liturgii czytane są ewangeliczne pouczenia Jezusa Chrystusa.

## ❖ Wielka Środa ❖

Po raz ostatni tego dnia czytana jest modlitwa św. Efrema Syryjczyka – „Panie i Władco życia mojego...”. Ostatni raz sprawowana jest przed Wielkanocą liturgia uprzednio oświęconych darów. Ewangelia czytana tego dnia przypomina o namaszczeniu Chrystusa przez niewiastę. W tym dniu przeżywamy również zdradę Judasza i zamiar wydania Zbawiciela arcykapłanom. Wieczorem celebrowany jest obrzęd świętego oleju.



**FRESH LANE**  
TITRES-SERVICES

*Wesołych Świąt!*

**ZATRUDNIAMY!**

Chcesz poznać Fresh Lane?

☎ 0474 77 87 29    ✉ info@freshlane.be  
☎ 0474 63 78 78    🌐 www.freshlane.be

225, Chée de Waterloo - 1060 Saint-Gilles

Zapraszamy! Przyjdź na spotkanie we Freshlane!    Jesteśmy z Wami od 2008 roku.

**FIRMA REKLAMOWA**  
CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

**META4**  
ADVERTISING PARTNER


**PROJEKTOWANIE GRAFICZNE**


**DRUK WIELKOFORMATOWY NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH**


**NADRUK NA TEKSTYLIACH**


**KASETONY REKLAMY**


**REKLAMA NA SAMOCHODZIE**

**I DUŻO WIĘCEJ...**


**NAKLEJKI NA WITRYNY**


**WIZYTÓWKI UŁOTKI**


**PIECZĄTKI**


**XXL DO 10M DŁUGOŚCI  
ZDJĘCIA PŁAKATY**


**FOLIE SAMOPRZYLEPNE**

☎ +32 (0)2 469 15 29    📱 +32 497 487 467  
✉ info@meta4.be    🌐 www.meta4.be    📺 meta4bxl



**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

## ❖ Wielki Czwartek ❖

Tego dnia Cerkiew przeżywa ustanowienie Mistycznej Wieczerzy, czyli sakramentu Eucharystii. Prawosławna tradycja nakazuje, by każdy przyjął tego dnia Ciało i Krew Chrystusa. W trakcie liturgii, niezwykle mistycznej i pięknej, przygotowywane są Święte Dary dla chorych na kolejny rok. Zwierzchnicy Cerkwi lokalnych tego dnia przygotowują Święte Myrro (używane do bierzmowania). Bogobojny obyczaj wielu ludzi nakazuje po liturgii i przyjęciu Eucharystii surowy i ścisły post, który trwa aż do Wielkiej Soboty.

Wieczorem w cerkwiach sprawowane są jutrznie i czytane fragmenty Ewangelii opisujące zdradę Judasza, pojmanie Zbawiciela, sąd u Piłata, męki, ukrzyżowanie i śmierć Zbawiciela na krzyżu. Wierni uczestniczący w tym nabożeństwie trzymają zapalone świece jako symbol żarliwej modlitwy i świadectwo obecności przy Zbawicielu. W nabożeństwo jutrzni wpleciono 12 fragmentów Ewangelii.

## ❖ Wielki Piątek ❖

W godzinach południowych na środek świątyni wynoszona jest ikona – całun z wizerunkiem Chrystusa złożonego w grobie. Jest to święta Płaszczanica. W tym dniu przeżywamy śmierć Zbawiciela i złożenie Jego ciała w grobie. To dzień surowego postu. Tego dnia nie może być sprawowana Liturgia Eucharystyczna. W czasie wieczerni czytana jest kolejny raz Ewangelia o męce Chrystusa. To długa historia, złożona z fragmentów spisanych przez czterech Ewangelistów, która wspomina wszystkie wydarzenia – od modlitwy w ogrodzie Getsemani aż do śmierci Zbawiciela i złożenia Jego Ciała w grobowcu Józefa i Nikodema. Następnie święty całun wynoszony zostaje na środek świątyni, gdzie sprawowane jest nabożeństwo powieczera. Śpiewane są nadgrobnne pieśni wychwalające Bożą miłość do człowieka, która wyzwala nas z niewoli szatana, doprowadziła do ofiary Krzyża. W nocy z piątku na sobotę rozpoczyna się kolejne nabożeństwo.

## ❖ Wielka Sobota ❖

Ten dzień jest nazywany piękną, mistyczną i niezwykłą sobotą. Łączy tragizm Wielkiego Piątku i radość Zmartwychwstania. Przed świtem rozpoczyna się nabożeństwo poranne – jutrznia. W jej trakcie na środku świątyni duchowni czytają poetyckie stichery wychwalające Zbawiciela i Jego ofiarę. Osoba Zbawiciela, Jezusa Chrystusa, pełna miłości

do człowieka, spoczywa w ikonie św. Płaszczanicy, a duchowni wychwalą Boga, stojąc z zapalonymi świecami przed św. całunem. W końcowej części jutrzni rozpoczyna się procesja, w czasie której Płaszczanica obnoszona jest wokół świątyni. Następnie czytane są fragmenty Pisma Świętego, które przypominają proroctwa o Zmartwychwstaniu Chrystusa, zdeptaniu śmierci i szatana.

Bezpośrednio po zakończeniu nabożeństwa porannego sprawowana jest Boska Liturgia św. Bazylego Wielkiego, która rozpoczyna się od wieczerni. Czytane są wszystkie starotestamentowe proroctwa dotyczące ofiary, ukrzyżowania i Zmartwychwstania Jezusa. Teksty te mają wzmocnić naszą wiarę i udowodnić, że wszystko to, czego dokonał Zbawiciel, uczynił z własnej woli, którą zapowiedział ludziom przed wiekami. W czasie liturgii śpiewana jest wyjątkowa pieśń: „Niech milczy wszelkie ludzkie stworzenie”. Podkreśla ona tragizm Bożej ofiary, dobrowolnie złożonej ze względu na każdego z nas.

Wbrew widzianym wokół przykładom zachowań Wielka Sobota to dzień surowego postu. To jeszcze nie święto, ale zaledwie niezbędne wprowadzenie, które, jak wierzymy, zakończy się paschalną radością. Tego dnia w trakcie liturgii duchowni zmieniają szaty liturgiczne – zdejmują ciemne wielkopostne szaty i nakładają te w kolorze białym.

Cerkiew mówi tego dnia Chrystusie, że przebywa On jednocześnie: w grobie cieleśnie, w piekle jako Bóg, który wyzwala z niewoli dusze sprawiedliwych, w raju, w którym jest razem z ukrzyżowanym Łotrem, oraz na Tronie wraz z pozostałymi Osobami Trójcy Świętej. Ten dzień ukazuje Boskość Chrystusa, który w swej miłości stał się człowiekiem, ale nie przestał być naszym Stwórcą, Sędzią i Zbawcą.

Ikona złożenia do grobu, tj. św. Płaszczanica, spoczywa tego dnia na środku świątyni. Sprawowana jest przed nią Boska Liturgia i czytane fragmenty Pisma Świętego – księga Dziejów Apostolskich.

Wszystkie te dni prowadzą do paschalnej radości i są niezbędne, aby się na nią przygotować, poprzez zrozumienie absurdu ludzkiej grzeszności, zła płynącego z grzechu i pokus. Wydarzenia Wielkiego Tygodnia to niezbędne dla wiary świadectwo miłości Boga do ludzi, przed którą trzeba stanąć w milczeniu i pokorze. W życiu prawosławnych nie powinno być wtedy spraw osobistych. Ideałem staje się ich odrzucenie. To nie czas na prywatne problemy. W nieodległej cerkiewnej praktyce niedopuszczalne było, by nie

uczestniczyć i nie modlić się w dniach Wielkiego Tygodnia. Idea ta wypływa ze wczesnochrześcijańskiej duchowości, która głosi: kto nie będzie uczestniczył w Passze Krzyża (tj. dniach triduum paschalnego – Wielkiego Czwartku, Piątku i Soboty), ten nie zrozumie i nie pozna pełni Paschy Światłości.

## ❖ PASCHA ❖

Nabożeństwo paschalne celebrowane jest w nocy. Uroczystość rozpoczyna się w kompletnej ciemności. Kapłan zapala świecę z lampki na ołtarzu, a następnie wierni podpalają swoje świece od świecy duchownego. Rozpoczyna się uroczysta procesja ze świecami, chorągwiami i ikonami, która, przy biciu dzwonów, obchodzi trzykrotnie cerkiew, a wierni śpiewają hymn: „Zmartwychwstanie Twoje, Chryste Zbawicielu, aniołowie opiewają na niebiosach, i nam pozwól na ziemi czystym sercem Ciebie chwalić”. Zamknięte drzwi świątyni symbolizują zapieczętowany Grób Pański. Otwiera je uroczyście główny celebrans, po czym wchodzi do środka z wiernymi i przewodniczy misterium paschalnemu, na zakończenie którego wszyscy wymieniają paschalny pocałunek. Nabożeństwo jest bardzo dynamiczne, pełne śpiewów, radosnych pozdrowień, często śpiewane w różnych językach. Nabożeństwo Paschy trwa około trzech godzin. Prawosławni przez cały okres paschalny, trwający 40 dnia, aż do święta Wniebowstąpienia, pozdrawiają się słowami „Christos Woskriesie – Woistinu Woskriesie” („Chrystus Zmartwychwstał – Prawdziwie Zmartwychstał”) i wymieniają tzw. paschalny pocałunek.

Warto też wspomnieć o święceniu pokarmów, które mają być spożyte na śniadaniu wielkanocnym. W prawosławiu każdy post eucharystyczny, jak i wielodniowy, zrywamy pobłogosławionym pokarmem – a konkretnie pobłogosławionym chlebem, tzw. prosforą. W święconce znajdują się: chleb (najbardziej podstawowy pokarm oraz nawiązanie do Eucharystii ustanowionej w Wielki Czwartek), jajka (symbol życia i wieczności, często malowane na kolor czerwony w nawiązaniu do cudu św. Marii Magdaleny), sól (brak zepsucia, zwycięstwo życia nad śmiercią), ser, mięso, słodczyce, w tym pascha serowa (zerwanie postu i radość). Do koszyczka wstawia się zwyczajowo zapaloną świecę.

**ks. Paweł Cecha**

Polska Parafia Prawosławna  
pw. Narodzenia Bogurodzicy w Brukseli





# Memento Mori

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Oleksiewicz Wojciech



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

# ELIOX

## ANTWERPIA

**DIENSTENCHEQUES**

**Zatrudniamy pracowników bez godzin!**

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

- ✓ Zapewniamy Atrakcyjne wynagrodzenia: ponad 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

# KALENDARZ IMPREZ

04 – 7.04  
FOIRE DU LIVRE

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

do 2.05  
FLORALIA BRUSSELS

Wystawa wiosennych kwiatów  
na terenie zamkowego parku.  
Château de Grand-Bigard, 1702 Grand-Bigard  
[www.kasteelgrootbijgaarden.be](http://www.kasteelgrootbijgaarden.be)

9 – 21.04  
BRUSSELS INTERNATIONAL FANTASTIC  
FILM FESTIVAL

Brussels Expo, 1020 Bruxelles  
[www.biff.net](http://www.biff.net)

11.04 – 23.05  
NOCTURNES 2024

Muzea w Brukseli  
[www.nocturnes.brussels](http://www.nocturnes.brussels)

26.04 – 20.05  
ORANŻERIE KRÓLEWSKIE

Domaine Royal de Laeken, 1020 Bruxelles  
Informacje i bilety:  
[www.koninklijke-serres-royales.be](http://www.koninklijke-serres-royales.be)

24.04 – 5.05  
LES NUITS BOTANIQUE

Botanique, 1210 Bruxelles  
[www.botanique.be](http://www.botanique.be)

25 – 27.04  
BALKAN TRAFIK FESTIVAL

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

4.05  
POLISH DAY IN BRUSSELS

Parc du Cinquantenaire, 1040 Bruxelles  
[www.facebook.com/EmbassyofPolandinBrussels](http://www.facebook.com/EmbassyofPolandinBrussels)

4 – 5.05  
FÊTE DE L'IRIS

centrum Brukseli  
[www.fetedeliris.be](http://www.fetedeliris.be)

## WYSTAWY

do 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 26.05  
MAGRITTE: THE IMMERSIVE EXPERIENCE

La Galerie Horta, 1000 Bruxelles  
[www.magritte-expo.com](http://www.magritte-expo.com)

do 30.06  
DA VINCI ARTYSTA, INŻYNIER

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

do 30.06  
WYSTAWA TITANIC

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


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






# Trwają zapisy na rok szkolny 2024/2025


Do Szkoły Polskiej im. Jana Pawła II przy  
Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą przy  
Polskiej Wspólnocie Katolickiej  
Rue d'Angleterre 43, 1060 Bruksela



Zgłoszenia odbywają się wyłącznie poprzez  
internetowe wypełnienie formularza:



do oddziału dziecięcego (4,5,6 latki)  
do klasy 1 szkoły podstawowej  
(urodzeni w roku 2017)  
do liceum



Szczegółowe informacje i linki znajdują się na  
naszej stronie [www.pwk.orpeg.pl](http://www.pwk.orpeg.pl) w zakładce  
"rekrutacja" oraz na stronie Facebook szkoły.

# REKRUTACJA 2024/2025 DOŁĄCZ DO NAS!

SZKOŁA POLSKA IM. JOACHIMA LELEWELA  
PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI

**ODDZIAŁ DZIECIĘCY**

**SZKOŁA PODSTAWOWA**

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**

- ✓ bezpłatne nauczanie
- ✓ profesjonalna kadra
- ✓ konkursy, wycieczki, imprezy okolicznościowe
- ✓ spotkania z ludźmi ze świata kultury
- ✓ lekcje religii katolickiej
- ✓ biblioteka szkolna

www.bruksela.orpeg.pl/rekrutacja  
 Collège Jean XXIII Boulevard de la Woluwe 22-24,  
 1150 Woluwe-Saint-Pierre (zajęcia dydaktyczne)  
 Rue du Bemel 29, 1150 Woluwe-Saint-Pierre (biuro)  
 sekretariat.bruksela@orpeg.pl  
 +32 2 772 35 80



SZKOŁA POLSKA IM. JOACHIMA LELEWELA  
przy Ambasadzie Rzeczypospolitej Polskiej  
w Brukseli





## Staż wakacyjne dla dzieci 1150 Bruksela

**FACTORY OF IDENTITY**

25.03-29.03.24 Staż Art  
 2.04-5.04.24 Staż Art  
 8.04-11.04.24 Moja Kultura  
 6.05-8.05 Wielka Majówka  
 1.07-6.07.24 Wakacje 24'  
 8.07-12.07.24 Wakacje 24'  
 26.08-30.08.24 Malowane Lato  
 2.09-3.09. 24 Plener 24'

info: [factory.asbl.be@gmail.com](mailto:factory.asbl.be@gmail.com)



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

**ZAPISY  
ROK SZKOLNY  
2024/2025**

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

OFERTA:

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

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

Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
[szkolawleuven@gmail.com](mailto:szkolawleuven@gmail.com)  
 0489305905 - przedszkole  
 0472286925 - szkoła

Adres szkoły:  
 Mechelsevest 2, 3000 Leuven



**CZEKAMY NA TWOJE DZIECKO!**



# Oferujemy:



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



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



**Atrakcyjne dodatki** pieniężne do wynagrodzenia (**premie "przywitalne"** dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; **premie "motywacyjne"** za stuprocentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat, **premie "za polecenie firmy"** - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica oraz **premie za korzystanie z własnego samochodu**). Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.



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



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

**Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!**

**Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!**

## NASZE BIURA:

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

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

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

✦ Vlaanderenstraat 56  
9000 Gent  
☎ 09 248 00 00  
✉ 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**.



*Łatwy dostęp transportem publicznym.*

**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**

Zapraszamy serdecznie na kolejne spotkanie z cyklu „Sita Inspiracji”. Tym razem gośćmi prowadzącej Izy Karbownik będą panie Monika Wolska i Renata Zdziech.

Monika Wolska mieszka w Dendermonde i jest zawodową krawcową. Na co dzień pracuje w renomowanej fabryce produkującej bieliznę marek Marie Jo i PrimaDonna. Oprócz pracy zawodowej pasjonuje ją również upcykling odzieży — przekształcanie i naprawa ubrań w sposób kreatywny i przyjazny dla środowiska.

Renata Zdziech mieszka w Kieldrecht, na co dzień prowadzi atelier krawieckie pod nazwą „Naaiatelier Renata Kieldrecht”. Specjalizuje się w naprawie oraz przerabianiu ubrań, tworząc unikalne projekty dostosowane do indywidualnych potrzeb klientów.



Renata  
Zdziech

Monika  
Wolska

Panie Monika i Renata prowadzą od stycznia tego roku spotkania w ramach projektu „Strefa Kobiet”, których celem jest integrowanie kobiet w mniejszych miejscowościach. Spotkania mają charakter zajęć, gdzie w przyjaznej atmosferze uczestniczki uczą się technik szycia na maszynie, haftowania, robienia na drutach, makram oraz prowadzone są zajęcia z gotowania.

Na nadchodzącym spotkaniu „Sita Inspiracji” Monika i Renata pragną podzielić się z nami fragmentem z ich regularnych zajęć w ramach „Strefy Kobiet”. Wspólnie będziemy tworzyć i szyć torebkę z wykorzystaniem starych jeansów — nie tylko kreatywna zabawa, ale również doskonała okazja do odkrywania nowych umiejętności.

Nie przegap okazji na inspirujące spotkanie w gronie kreatywnych kobiet!

**Kiedy?**

**13 kwietnia  
16.00 – 19.00**

**Gdzie?**

**Italiëlei 213,  
2000 Antwerpen**

Koszt uczestnictwa: 10€ – płatne na miejscu (cena obejmuje materiały potrzebne do wykonania torebki z džinsu).

Zapisy obowiązkowe: poprzez SMS lub Messenger pod numerem 0 488 364 005 (Monika Wolska).

Liczba miejsc jest ograniczona!

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



# Creaworkshop!

## "Bloemen + fruitsalade"



Czy macie ochotę na kolejną kreatywną przygodę?  
Tym razem kwiaty i sałatka owocowa!

Pragniemy serdecznie zaprosić Was na spotkanie pełne kreatywności, natury i pysznych smaków.

W trakcie warsztatów plastyczno-technicznych dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat (pod opieką opiekunów +18), będziemy tworzyć piękne kwiatowe kompozycje oraz dekoracje inspirowane naturą. Dzięki nim dzieci będą miały okazję wyrazić swoją wyobraźnię i stworzyć coś wyjątkowego.

Ale to nie wszystko!

Po emocjonujących zajęciach plastycznych czeka nas przygoda kulinarnej odkrywczości. Wspólnie będziemy przygotowywać i degustować wyjątkowe sałatki owocowe, pełne świeżości i smaków natury. Niech każdy kęs będzie okazją do odkrywania nowych smaków i doznań!

Oczywiście, zachęcamy również do odwiedzenia baru Rix, gdzie czekają na Was pyszne napoje, aby umilić wspólną zabawę.

Nie przegapcie tej wspaniałej okazji, aby spędzić niezapomnianą niedzielę w Cinema Rix (De Gryspeerstraat 86, 2100 Deurne).

Dołączcie do nas na kreatywną przygodę pełną kwiatowych inspiracji i owocowych smaków! Niech będzie czas radości, twórczości i wspólnego odkrywania natury.

Kiedy?

28 kwietnia  
14.00 -17.00

Gdzie?

Cinema  
Rix



# KARMA wraca

Dzień Ziemi, znany też jako Światowy Dzień Ziemi lub Międzynarodowy Dzień Ziemi, jest najszumniej obchodzonym na świecie świętem ekologicznym. Jako pierwszy z ideą Dnia Ziemi wystąpił John McConnell na konferencji UNESCO dotyczącej środowiska naturalnego w 1969 roku. Już rok później odbyły się szeroko komentowane uroczystości i choć w Polsce obchody Dnia Ziemi zostały zapoczątkowane dopiero w 1990 roku, to od tego czasu inicjatywa cieszy się ogromną popularnością.

## NIC O NAS BEZ NAS

Celem święta jest promowanie proekologicznych postaw w społeczeństwie oraz budowanie wspólnej odpowiedzialności za naszą przyszłość. Podejmowane akcje mają na celu uświadomienie politykom i obywatelom, jak kruchy jest ekosystem naszej planety. To międzynarodowe święto zrównoważonej konsumpcji, zrównoważonego transportu, ochrony czystego powietrza, recyklingu, upcyklingu oraz rękodzieła.

W zamierzeniu Dzień Ziemi miał być ideologiczną manifestacją, by nagłośnić globalne problemy i domagać się odpowiednich działań od członków sceny politycznej. Bo nie wystarczy oszczędzać wodę i wyrzucać papierki do śmietnika, aby uniknąć katastrofy klimatycznej czy zanieczyszczenia mórz i oceanów. Trzeba domagać się walki z wyciekami

ropy, trującymi fabrykami i elektrowniami, toksycznymi odpadami i zanikiem dzikiego życia. Należy apelować o czystość wód i powietrza, stale monitorując ich jakość. Trzeba żądać natychmiastowego ograniczenia emisji CO2 i przejścia gospodarek świata na odnawialne źródła energii. Degradacja środowiska naturalnego to palący problem.

Działacze wnoszą apelacje do polityków o podjęcie pilnych działań, a politycy wydają odezwy do społeczności międzynarodowej, by działać wspólnie i na bieżąco. Warto więc zainspirować decydentów, by wyszli poza swoją strefę komfortu i zamiast na sucho analizować dane i tabelę, podjęli konkretne działania. Marsze, manifesty, apele, protesty – form wyrażania własnych potrzeb jest wiele. Grunt, żeby roszczenia nie spaliły na panewce.

## BAJADERKA EN VOGUE

Aby przekaz nabrał mocy i trafił do szerokiego grona odbiorców, w Dniu Ziemi na całym świecie tysiące stowarzyszeń ekologicznych podejmuje różnorakie działania twórcze. Aranżują wystawy tematyczne, sympozja, pokazy i dyskusje panelowe oraz zachęcają do udziału w warsztatach, w których specjaliści wielu dziedzin naukowych przekazują praktyczną wiedzę w formie konkursów, eksperymentów i zabaw. Lokalnym fetom towarzyszą często kiermasze rękodzieła, strefy napraw, rekonstrukcji, a także międzysąsiedzkie pikniki sprzyjające kreatywnej wymianie pomysłów.

Dzień Ziemi wymaga od ciebie obecności. Jeśli nie w roli politycznego aktywisty, to choćby jako aktywnego członka lokalnej społeczności. Kilka lat temu media obiegła reklama firmy Ikea, która promowała ideę prowadzenia działalności w oparciu o koncepcję gospodarki o obiegu zamkniętym, tzw. „Circular Ikea”. Co to znaczy? Że firma myśli „na okrągło” o wszystkim, co robi. Począwszy od materiałów, z jakich korzysta, przez sposób zasilania sklepów, aż po rozwiązania, dzięki którym jej produkty mogą służyć dłużej i wrócić do obiegu – naprawiane, ponownie wykorzystane i poddawane





recyklingowi. Przy okazji Ikea przypomina o rzeczach, które leżą w piwnicach, na strychach i w szafach. Odłożone, bo „może kiedyś się przydadzą”, i często zapomniane. Ot, tzw. „przydasie”.

Mówią, że w PRL sztuką było zrobić coś z niczego. Dzisiaj sztuką jest zrobić coś z czegoś. Produkujemy, użytkujemy, wyrzucamy... Sposobem na wdrożenie idei nowej ekonomii jest gospodarka o obiegu zamkniętym. W jej centrum jest człowiek, a nie zysk. Twórczym zagospodarowaniem odpadów jest m.in. upcykling – forma przetwarzania wtórnego, w wyniku którego powstają produkty o wartości wyższej, traktowane jako wartościowe surowce. Proces ten pozwala zmniejszyć zarówno ilość odpadów, jak i materiałów wykorzystywanych w produkcji pierwotnej.



Przykładem upcyklingu jest szycie toreb z plandek samochodowych i banerów reklamowych lub produkcja sandałów ze zużytych opon samochodowych. Udany upcyklingiem jest także serwatka – niezwykle pożądana „superfood”, będący tak naprawdę produktem odpadowym, którego duże ilości powstają podczas produkcji twarogów i serów żółtych. Podobnie ma się rzecz z bajaderą (inaczej bajaderka, kartofelek, ziemniaczek, a także kula rumowa) – kulistym ciastkiem wytwarzanym na bazie odpadów cukierniczych (np. okrawków ciastek deserowych), z dodatkiem kakao, rumu, czekolady, orzeszków ziemnych lub wiórków kokosowych.

Gospodarka obiegu zamkniętego to nie tylko idea gospodarowania odpadami, ale także pojęcie związane z innowacją. To tchnienie nowego życia w przedmioty zamiast wykluczania ich z obiegu. To filozofia „zero waste”. Śmietnik to wyrok ostateczny. Przy okazji Dnia Ziemi warto znaleźć alternatywę – wykorzystać resztki ze stołówek jako

element przyszkolnego kompostownika, zainicjować wśród osiedlowej społeczności bookcrossing czy tzw. givebox. Warto brać przykład ze Szwedów, którzy otworzyli centrum handlowe ReTuna Återbruksgalleria, sprzedające tylko produkty po naprawie i z recyklingu. To ich ekoalternatywa dla konsumpcjonizmu. Ekologiczne centrum handlowe funkcjonuje na zasadzie donacji. Każdy może przynieść do niego ubrania, sprzęt lub niepotrzebne przedmioty. Innym rozwiązaniem jest stworzenie lokalnej jadłodzielni (tzw. foodsharing).

Podjęte działania nie powinny być jednak jednorazowe, bo ekologizowanie to nieprzerwany proces. W działaniach lokalnych mieszkańcy przy okazji nabywają umiejętności poszukiwania wspierających sojuszników, przewidują, pokonują trudności. Nie tylko biorą, ale i dają. Jak w obwodzie zamkniętym.

## EKOPARTYZANTKA

Dzień Ziemi skłania do refleksji – w jakim punkcie na Ziemi jesteś, jaką pełniysz na niej funkcję i na czym opiera się wasza koegzystencja. Bycie mieszczuchem nie zwalnia cię z odpowiedzialności. Jeśli z ekologią jesteś na bakier, to najlepszy moment, by to zmienić.

Warto odgapić od warszawiaków pomysł na tworzenie bomb nasiennych i podrzucanie ich na upatrzone nieużytki. Bomby naturalne to małe kuleczki wypełnione po brzegi gliną, nasionami ziół i kwiatów, torfem lub ziemią. Z łatwością zmieszczą się w kieszeni – gotowe, by rozrzucić je wszędzie tam, gdzie kilka tygodni później chciałbyś zobaczyć kawałek kwietnej łąki. Jeśli nie lubisz działać z tzw. przyczajki, dołącz do zorganizowanych grup, które zajmują się sadzeniem drzew i krzewów oraz profesjonalnym zazielenianiem powierzchni.



Nie poprzestając na słowach, zainspiruj znajome placówki edukacyjne, by podczas specjalnie zorganizowanych zajęć uczniowie wyszli poza szkołę i razem z opiekunami oraz mieszkańcami osiedla oczyszczali wybrany teren z odpadków i śmieci. To także doskonały pomysł na alternatywne wykorzystanie przerwy na lunch przez pracowników korporacji. Parki, lasy, łąki, skwerki – każdy teren zielony, zwłaszcza w miastach, jest na wagę złota.

Zrób wiosenne porządki w domu. Serio. Przy okazji zbierz makulaturę – stare gazety, papiery, kartonowe pudełka, ulotki, gazetki reklamowe – i oddaj ją do punktu skupu. Niepotrzebne szkło wrzuc do specjalnego kontenera. Czy wiesz, że przy recyklingu szkła zużywa się aż o 21 proc. energii mniej niż przy produkcji nowego? Zbierz puszki aluminiowe (po napojach gazowanych) i przekaz je do punktu odbioru. Wyobraź sobie, że złoża boksytu, z którego otrzymuje się aluminium potrzebne do ich produkcji, nie są odnawialne! Aluminiowe puszki nadają się więc w całości do ponownego przetworzenia. Zorganizuj w bloku punkt zbierania zużytych baterii, które są szczególnie szkodliwe dla natury i zdrowia, ponieważ mają w składzie metale ciężkie (ołów, kadm, cynk, rtęć i nikiel). Ich przedostanie się do środowiska wywołałoby poważne zakłócenia w procesie samooczyszczania wód i gleb. Prawidłowo wyrzucone baterie zyskują szansę na przetworzenie i ponowne wykorzystanie surowców. Uzbierane śmieci elektryczne zawieź do specjalnego miejsca ich składowania.

I choć ekologom taki trywialny wkład własny może wydawać się walką z wiatrakami, to jednak wielu społeczników w taki sposób nabiera determinacji i odwagi do działań na szerszą skalę.

Dzień Ziemi (Earth Day), corocznie obchodzony 22 kwietnia, to największe ekologiczne święto świata. Łączy ludzi niezależnie od narodowości, wyznania, zawodu, wieku czy miejsca zamieszkania. Ogniwem jest planeta, po której stąpamy. Stań się świadomym mieszkańcem planety. Bo karma wraca.

# Zwierzęta domowe

Nie ma chyba niczego przyjemniejszego niż czekający wiernie na właściciela zwierzątko domowe, do którego można się przytulić po całym dniu pracy. Udomowienie zwierząt możemy uznać za jedno z najważniejszych osiągnięć ludzkości, które wpłynęło nie tylko na kształtowanie społeczeństwa, ale także na gospodarkę i kulturę. A cała historia z udomawianiem dzikich zwierząt zaczęła się wiele tysięcy lat temu.



## JAK TO SIĘ ZACZEŁO?

Początki osławiania zwierząt datuje się na czasy, gdy ludzie z koczowniczego trybu życia zaczęli decydować się na osiadły. Najprawdopodobniej pierwszymi udomowionymi zwierzętami były psy, które miały za zadanie pomagać w polowaniach i ochraniać domostwa. Naukowcy przyjmują, że proces ich domestykacji nastąpił około 15 do 30 tys. lat temu. Następnie ludzie udomowili owce, kozy i bydło – zwierzęta pomocne w dostarczaniu pokarmu, które przyczyniły się także do rozwoju rolnictwa. Udomawianie różnych gatunków zwierząt miało ogromny wpływ na rozwój gospodarczy. Zwierzęta hodowlane dostarczały ludziom mięso, mleko, jajka i wełnę. To zapewniło stabilne źródło żywności i surowców do produkcji odzieży. Wpłynęło także na poprawę zdrowia i jakości życia.

W historii udomawiania nie można pominąć małych towarzyszy – kotów. W starożytnym Egipcie były czczone i uznawane za symbol szczęścia. Jednak prawdziwe początki osławiania kotów na Bliskim Wschodzie łączą się z traktowaniem ich jak części załogi na statkach handlowych – uznawano je za skutecznych łowców szczurów i myszy, których obecność pomagała chronić zapasy żywności przed szkodnikami. Dzięki temu koty docierały do różnych części świata wraz z handlem i kolonizacją.

Warto także wspomnieć, że według ostatnich badań współczesne konie domowe pochodzą z obszaru zachodnich stepów euroazjatyckich. Były niezbędne do transportu i uprawy roli. Ich siłę i zwinność jako pierwsi dostrzegli i docenili myśliwi, którzy zaczęli używać ich w polowaniach. Chińczycy z kolei udomowili jedne z pierwszych gatunków ryb – były to złote karpie.

To, co zwierzęta dały ludziom, jest niezastąpione. Bez ich udomowienia rozwój ludzkości zająłby znacznie więcej czasu. Dzięki udomowionym zwierzętom człowiek miał więcej czasu i zasobów do rozwijania innych dziedzin życia, takich jak nauka i kultura.

Udomowione zwierzęta służyły ludziom nie tylko jako źródło żywności i pomoc w pracy. Zwłaszcza psy i koty stały się nieodłączną częścią naszych rodzin – prawdziwymi towarzyszami i przyjaciółmi dostarczającymi wsparcia emocjonalnego, ale i ochrony. Wielu z nas nie wyobraża sobie życia bez zwierzęcia w domu.

## NAJPOPULARNIEJSZE ZWIERZĘTA DOMOWE

Do najpopularniejszych zwierząt domowych zdecydowanie należą psy – znane są ze swojej lojalności, przyjaźni i zdolności do nawiązywania więzi z ludźmi. W domach mamy nie tylko małe pieski, takie jak yorki czy maltańczyki, ale też jamniki, dalmatyńczyki, psy myśliwskie czy szkolone na typowo obronne.

Kolejne zwierzęta to koty – choć niezależne, potrafią też być bardzo przyjaźielskie. Jedne, takie jak persy czy brytyjczyki, są spokojne i delikatne, a od szalonych zabaw wolą wylegiwanie się na kanapie. Inne uwielbiają głaskanie, np. szkocki kot zwisłouchy, ragdoll czy kot tonkijski, przez co idealnie sprawdzają się dla domatorów. Ale wśród ras kotów domowych są i bardzo aktywne, potrzebujące zabawy – sfinksy, koty syjamskie czy devon rexy. Natomiast kot norweski leśny czy nebelung są bardziej niezależne. Biorąc pod uwagę tryb życia właściciela, każdy może więc znaleźć kota idealnego dla siebie.

Wiele osób jest z kolei zwolennikami ptaków. Papugi, także nierozłączki, czy kanarki są doceniane ze względu na swoją kolorową osobowość i zdolność naśladowania dźwięków.

Do popularnych zwierząt domowych zaliczają się także gryzonie: chomiki, myszy, świnki morskie czy króliki są przyjazne, łatwe w utrzymaniu i często wybierane jako pierwsze zwierzęta dla dzieci.

Kolejna grupa to ryby. Akwaria z rybami tropikalnymi czy morskimi sprawdzają się w przypadku osób, które cenią spokojne towarzystwo wodnych mieszkańców. Niektórzy chętnie hodują gady, np. jaszczurki i węże – będą one idealne dla tych, którzy interesują się egzotycznymi gatunkami. Trzeba jednak pamiętać, że wymagają specjalistycznej opieki i środowiska.

Są różne upodobania, z tego względu jedni z chęcią będą opiekować się królikami – cichymi i łatwymi w utrzymaniu – a inni zainteresują się miniaturowymi świnkami, cenionymi za inteligencję i urok. Trzeba tylko pamiętać, że każde zwierzę wymaga odpowiedniej opieki, uwagi i czasu. Decydując się na konkretne zwierzę domowe, musimy rozumieć jego potrzeby i być przygotowani do odpowiedzialności związanej z opieką nad nim.

## NAJDZIWNIEJSZE ZWIERZĘTA DOMOWE

Niektórzy jednak decydują się na takich niecodziennych towarzyszy, jak np. skunks (po usunięciu gruczołów wydzielających brzydki zapach). Są i takie, które cieszą się

popularnością w innych szerokościach geograficznych, ale u nas nadal uważa się je za nietypowe – chociażby opusy lub szynszyle. Są też zwolennicy trzymania w domowych terrariach nawet najgroźniejszych pająków. Również gady, ze względu na swoją specyficzną powłokę czy sposób odżywiania się, nie wszystkim przypadną do gustu, ale i tak wielu jest chętnych na hodowanie jaszczurek, gekonów i salamander.

## WPŁYW NA LUDZI

Zwierzęta domowe mogą mieć różnorodny wpływ na ludzi, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Zdarzają się osoby z alergią na sierść lub wydzieliny zwierząt, jednak w innych przypadkach niepodważalnie posiadanie zwierzęcia w domu daje pozytywne efekty.

Posiadanie psa czy kota często wymusza większą aktywność fizyczną ich właścicieli. Regularne spacerowanie z psem lub zabawy z kotem mogą korzystnie wpływać na zdrowie serca i ogólną sprawność fizyczną. Interakcje ze zwierzęciem, zwłaszcza głaskanie, obniżają ciśnienie krwi.

Zwierzęta domowe mogą działać jako naturalne środki przeciwdziałające stresowi. Ich obecność i przyjazne zachowanie mogą pomóc w obniżeniu poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu. Zwierzęta poprawiają samopoczucie, a opieka nad nimi może przynieść satysfakcję i radość, a to z kolei poprawia ogólny nastrój. Zwierzęta zmniejszają także poczucie samotności – zwłaszcza psy mogą być doskonałymi towarzyszami dla osób starszych lub żyjących samotnie.

Posiadanie zwierzęcia uczy odpowiedzialności i planowania, a także rozwija empatię. Często to dzieci pragną mieć zwierzątko w domu. Te, które wychowują się ze zwierzętami domowymi, często rozwijają zdolność do współczucia i zrozumienia potrzeb innych istot. Trzeba jednak pamiętać o zapewnieniu odpowiedniej opieki, karmieniu i o regularnych wizytach u weterynarza. Posiadanie zwierzęcia na pewno nie może być chwilowym kaprysem, ale świadomą decyzją.

Zwierzęta są także wykorzystywane w terapii psychologicznej, przy leczeniu depresji czy lęków. To również doskonałi kompani do terapii fizycznych – odpowiednio wyszkolone do wspomagania osób z niepełnosprawnościami, pomagają im w codziennych czynnościach.

I wreszcie – zwierzęta pomagają budować relacje z innymi osobami. Zgodzą się z tym zwłaszcza właściciele psów, którzy regularnie wyprowadzają je na spacer.

Agnieszka Strzałka



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 księgowa, 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



  
**LA BRUXELLOISE**  
SORBITA JAWK KAPALSKA / SZKOŁA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

**PROFESJONALNE KURSY JĘZYKA FRANCUSKIEGO**  
oraz zajęcia indywidualne

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

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

Anna Choińska



tel. +32 489 26 95 61

e-mail: aniagrabowska30@wp.pl

### OGARNIJ ANGIELSKI DO WAKACJI

Serdecznie zapraszamy na intensywny kurs języka angielskiego - poziom początkujący.



Początek kursu:

13 kwietnia

Koniec kursu:

22 czerwca

Miejsce zajęć:

Amerikalei 164

Antwerpia

Informacje i zapisy:

dalia.angielski@gmail.com



Nauka w maksymalnie 6-osobowych grupach.

# 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

### COACHING ZAWODOWY (LOOPBAANCOACHING)

**NEXT STEP COACHING**

Nie tylko dla osób, które zastanawiają się nad zmianą pracy, ale również dla tych, którzy:

- męczą się w swojej obecnej pracy,
- odczuwają brak motywacji,
- zmagają się z wypaleniem zawodowym,
- mają powtarzające się problemy w pracy (mimo jej zmian),
- często chorują,
- są na długotrwałym zwolnieniu,
- czują, że chcą coś więcej i nie wiedzą jak,
- nadal nie wiedzą kim chcą zostać, gdy dorosną (choć przekroczyli już 30-kę).

LOOPBAANCHEQUE

VOAB BE/LOOPBAANCHEQUES

Koszt poprzez VDAB 45 euro za pierwszy czek, czyli 4h, drugi czek 45 euro za 3h.

Kontakt: Joanna Kamińska, tel. 0471 61 10 33

# CZY KLAPS JEST OK?

## PRZEMOC WOBEC DZIECI

### „Jeden klaps jeszcze nikomu nie zaszkodził”

Czy klapsy naprawdę są tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa? Jak wpływają na umysł dziecka? Dlaczego nie są dobrym sposobem na wychowanie dzieci?

Klaps to działanie, do którego rodzic często ucieka się w chwilach frustracji, gdy nie wie, jak inaczej zareagować na zachowanie swojego dziecka. I rzeczywiście, po otrzymaniu klapsa dziecko może się na krótką chwilę uspokoić, co sugerowałoby, że metoda ta działa. Jednak większość ukaranych w ten sposób dzieci próbuje raczej znaleźć sposób, aby uniknąć kary w przyszłości, niż rzeczywiście zmienić swoje zachowanie. W związku z tym coraz więcej specjalistów i organizacji zajmujących się prawami dziecka zaleca całkowite zaprzestanie stosowania klapsów jako formy karania. Istnieją bardziej skuteczne i pozytywne metody wychowawcze, które opierają się na budowaniu zdrowych relacji z dzieckiem, komunikacji, ustanawianiu klarownych granic oraz nauczaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami i konfliktami.

### „Jak krzyknę, to dopiero do niego dochodzi”

Wiele dzieci nie doświadcza poczucia bezpieczeństwa i miłości w domu rodzinnym. Często jest to miejsce, w których dziecko odczuwa zagrożenie, lęk, przerażenie, cierpienie i rozpacz. Dzieci mieszkające w takich domach cierpią, ponieważ na co dzień są świadkami przemocy między dorosłymi albo same jej doświadczają – są krzywdzone lub zwyczajnie zaniedbywane. Przemoc oraz zaniedbanie nie pozwalają dziecku na pełny rozwój. Dziecko krzywdzone to dziecko, które jest:

- maltretowane emocjonalnie (np. wyśmiewane, krytykowane, odrzucane, upokarzane),
- wykorzystywane seksualnie (przez osoby z rodziny lub z zewnątrz),
- maltretowane fizycznie (np. potrząsane, doświadczone „lania”, uderzane czy duszone) lub
- zaniedbywane, co jest równoznaczne z niezaspokojeniem i ignorowaniem jego naturalnych potrzeb, takich jak pragnienie miłości, ochrona, wsparcie, zachęta czy chwalenie.

### „To moja wina. Rodzice nie troszczą się o mnie, ponieważ nie można mnie kochać”

Dzieci przeważnie obwiniają siebie za to, jak traktują je rodzice. A sami rodzice krzywdzą swoje dzieci, często stwarzając sytuacje, które powiązane są z ich własnym doświadczeniem zranienia z czasów dzieciństwa. Niektórzy rodzice sami weszli w okres dorosłości z problemami z dzieciństwa i noszą w sobie „niezaopiekowane dziecko”, które pragnie miłości i bezpieczeństwa. W takich przypadkach sami rodzice przyczyniają się do przekazywania krzywd z pokolenia na pokolenie: ofiary stają się prześladowcami w następnym pokoleniu i stwarzają swoim dzieciom warunki, których same doświadczyły i od których chciały uciec.

### Jak postępować z dzieckiem, które jest krzywdzone?

W kontakcie z pokrzywdzonym dzieckiem trzeba mieć na uwadze, że jego podstawowe potrzeby psychofizyczne nie są zaspokojone. W jego myśleniu przeważa nieufność w stosunku do świata osób dorosłych, co także przenosi się na rówieśników. Dziecko wycofuje się z relacji z innymi albo wchodzi w nie z nastawieniem obronnym lub agresywnym.

By móc odpowiednio dotrzeć do takiego dziecka, w pierwszej kolejności trzeba zadbać o jego bezpieczeństwo, a potem:

- wzmacniać jego pozytywne strony,
- uczyć go nazywać emocje, które przeżywa,
- udowodnić mu, że innym na nim zależy, wykażać się przy tym cierpliwością i akceptacją,
- być jego dorosłym przewodnikiem,
- nauczyć go asertywności, różnych metod rozwiązywania problemów, stawiania przed sobą celów,
- zachęcać je do samodzielnych wyborów, uodwadniając, że ma duży wpływ na swoje życie,
- sprawić, by poczuło się przy innych bezpiecznie,
- pomagać mu w nawiązywaniu odpowiednich relacji z innymi,
- pokazywać, co jest dobre oraz akceptowane społecznie,
- nie krzywić, nie karać, nie robić tego, co opiekunowie, którzy znęcali się nad dzieckiem.

### Jak reagować, gdy jesteśmy świadkami przemocy wobec dziecka?

Istnieje wiele sposobów, aby skutecznie zareagować. Po pierwsze, nie ignorujmy sytuacji przemocy. Nawet niewerbalny gest, jak wzrok czy gest ręki, może przyciągnąć uwagę rodzica i pokazać, że przemoc nie pozostaje niezauważona. Warto spróbować nawiązać kontakt z rodzicem, pytając go taktownie, czy wszystko jest w porządku, lub wyrażając współczucie i oferując pomoc. Ważne jest, aby wyrażać swoje obserwacje bez oskarżeń czy ataków, na przykład mówiąc: „Zauważyłam(-łam), że pana / pani / państwa dziecko zostało surowo potraktowane. Czy mogę pomóc w jakiś sposób?”. Jeśli jednak propozycja wsparcia zostanie odrzucona, warto zastanowić się nad zawiadomieniem odpowiednich instytucji, takich jak szkoła lub sąd rodzinny. W przypadku gdy dziecko jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nie wahajmy się wezwać pomocy policji. Pamiętajmy, że nie istnieje uniwersalna reguła, jak reagować na przemoc wobec dziecka – każda sytuacja jest inna. Jednak jako dorośli mamy obowiązek wykorzystać swoje zdolności do zauważania, komunikacji i dbania o bezpieczeństwo dzieci.

**Warto również pamiętać, że od lipca 2017 r. w Polsce zgłaszanie poważnych przestępstw dotyczących dzieci stało się prawnym obowiązkiem każdego obywatela. Odmowa tego zgłoszenia może skutkować konsekwencjami prawnymi, a także moralnymi.**

W Belgii obowiązuje nadal konwencja z 1990 r. i zgodnie z art. 49 dzieci są objęte statusem osób bezbronnych, które podlegają odpowiednim prawom określonym w Międzynarodowej Konwencji Praw Dziecka oraz w ustawodawstwie belgijskim.

**Jeśli spotkasz się z przemocą wobec dzieci, nie wahaj się i zadzwoń na Telefon Zaufania: +32 466 90 17 02.**

**autorka jest wolontariuszką  
w „Elles pour Elles”  
oraz psycholożką i psychoterapeutką**



**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

**Anna Lityńska**

POLSKI PSYCHOLOG  
 PSYCHOTRAUMATOLOG

**Konsultacje  
 w gabinecie w Brukseli  
 lub on-line**

(+32) 483 40 48 96  
 annalitynskapsycholog@gmail.com  
 www.annalitynska.pl

**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)



# Biwak i kolonia zuchowa ZHP Belgia



Od 23 do 25 lutego w Polskiej Macierzy Szkolnej w Belgii (Dom Polski Millennium Comblain-la-Tour) odbywał się biwak oraz kolonia zimowa Szczepu ZHP Belgia.

Naszą przygodę rozpoczęliśmy pyszną kolacją i ogniskiem obrzędowym. Drugiego dnia, po śniadaniu, odbył się apel Szczepu. Powołane w grudniu drużyny poprowadziły zajęcia i integrowały się poprzez m.in. budowanie szałasów, gotowanie posiłku na szwedzkiej pochodni oraz przeprowadzenie zwiadu w Comblain-la-Tour. Podczas wspólnych zajęć można było wykazać się umiejętnościami pierwszej pomocy. Noc była bardzo ważna dla niektórych harcerzy, gdyż odbyły się uroczystości złożenia przyrzeczenia harcerskiego.

W ostatnim dniu biwaku pogoda nam nie sprzyjała, ale mieliśmy wspaniałe humory. Po obiedzie odbyła się wymiana doświadczeń pomiędzy drużynami, po czym udaliśmy się na mszę celebrowaną przez ks. aspiranta Aleksandra Katarzyńskiego, kapelana ZHP Belgia.

Biwak Szczepu zakończył się apelem. Gratulujemy serdecznie dhn. Gabrieli Włodarskiej nominacji na przyboczną 1. Brukselskiej Drużyny Harcererek „Matecznik” im. Marii Skłodowskiej-Curie oraz dhn. Barbary Chylińskiej uzyskania stopnia starszej ochotniczki.

Również dla zuchów to był niesamowity czas! To była piękna i tajemnicza minikolonia... Trafiliśmy do Narnii, gdzie rządziła Zła Czarownica. Zamrazała wszystkich, którzy się jej sprzeciwili! Zuchom opowiedział o tym biedny Tumnus – faun, który był zmuszany przez

królową do szpiegowania. Na szczęście postanowił się zmienić i naprawić swoje błędy.

Zła Czarownica wspierana była przez karła, który rozsiewał nieprawdziwe plotki, jakoby była ona dobra i piękna... Opowiadał, że ma ona pyszne ptasie mleczko (było zaczarowane!).

W sobotę zuchy zdobyły trzy korony prawowitych władców Narnii, które były potrzebne do pokonania Złej Królowej. Jeszcze tego samego dnia każdy Leśny Elf otrzymał magiczne skrzydła, Leśne Jagody jagodowe kokardy do munduru oraz bransoletki mocy, a Leśne Ekoludki miecze i tarcze do walki ze złem.

Ostateczne rozstrzygnięcie odbyło się w niedzielę. Zła Czarownica bezskutecznie próbowała pokonać zuchy. Dzielne córki Ewy i synowie Adama zwyciężyli! W Narnii zapłonowała wiosna i pojawił się lew Aslan. Aslan mianował druhnę Justynę, druhnę Natalię i druha Tomasza królowymi i królem Narnii! Wiwat, nowi władcy!

Składamy wielkie podziękowania pani Barbarze Wojdzie, Prezes Polskiej Macierzy Szkolnej w Belgii, za gościnę i wsparcie naszego wyjazdu.

Ostatni czas bogaty był także w szkolenia. Od 3 do 4 lutego w siedzibie Związku Harcerstwa Polskiego w Londynie trwało szkolenie dla przewodników (wywiadowca Jakub Jamiółkowski, Tomasz Wochna, Dariusz Rumiński i Lucek Świergolik) i podharcistrzów (pdw. Łukasz Wardyn i kapelan ZHP Belgia Aleksander Katarzyński). 2 i 3 marca nastąpił drugi etap szkolenia. Gratulujemy Dariuszowi Rumińskiemu, p.o. drużynowego próbnej

2. Brukselskiej Drużyny Harcerskiej, który pozytywnie ukończył kurs dla przewodników.

Gratulujemy także ks. asp. Aleksandrowi Katarzyńskiemu, kapelanowi ZHP Belgia i p.o. drużynowego próbnej Brukselskiej Drużyny Wędrowniczej, który otrzymał mianowanie na Komendanta Wyprawy Harcerzy i Harcererek z Europy na X Światowy Zlot ZHP w Camp Raven Knob w Stanach Zjednoczonych.

Z okazji 132. rocznicy urodzin gen. Stanisława Maczka Stowarzyszenie Polska Grupa Pamięci Historycznej, Województwo Podkarpackie oraz Instytut Pamięci Narodowej o. Rzeszów zorganizowali prelekcję edukacyjną i wernisaż wystawy pt. „Szlaki Nadziei. Odyseja Wolności”. Wydarzenie, w którym uczestniczyli harcerze i harcerki z ZHP Belgia, odbyło się 12 marca w siedzibie East Poland House.

10 marca ZHP Belgia wziął udział w wykładzie pt. „Harcerze podczas wojny światowej w walce z okupantem hitlerowskim i sowieckim”. Wykład został zorganizowany z okazji Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych przez Dział Edukacji IPN z Rzeszowa. Dziękujemy organizatorom, panom Maciejowi Rędziniakowi i Zenonowi Fajgerowi oraz Witkowi Gudysiowi (Stowarzyszenie Polskiej Grupy Pamięci Historycznej z Belgii).

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

**Czuwaj!**

**pdw. Łukasz Wardyn, p.o. szczepowego ZHP  
oraz sam. Justyna Domańska**



**POLSKI PRODUCENT**

# **RUSZTOWANIA**

**NA RYNKU EUROPEJSKIM**

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

VENTE ET LOCATION D'ECHAFAUDAGES  
Montage – Demontage – Transport

**WYCENA  
GRATIS!**



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

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

**173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785**

# OBOWIĄZKOWA RENOWACJA DLA 750 000 BUDYNKÓW W BRUKSELI

Parlament Brukseli zatwierdził niedawno przepisy dotyczące obowiązkowej renowacji budynków. Brukselski minister środowiska Alain Maron dał zielone światło planowi renowacji Regionu Stołecznego Brukseli. Plan ten przewiduje, że do 2043 r. renowację energetyczną ma przejść ok. 750 000 istniejących domów. Pierwszy termin wyznaczono na rok 2033. Do tego czasu domy nie mogą zużywać więcej niż 275 kWh/m<sup>2</sup>/rok. Gospodarstwa domowe, które mają niższe etykiety energetyczne PEB (F i G), będą zatem musiały podjąć działania jako pierwsze. Tym, którzy nie podejmą prac remontowych, grożą kary. Drugi termin wyznaczono na rok 2043. Do tego czasu roczne zużycie energii nie powinno przekroczyć 150 kWh/m<sup>2</sup>/rok. Oznacza to, że domy z etykietą D i E również będą musiały zostać objęte obowiązkową renowacją.

## CZY OBOWIĄZEK RENOWACJI JEST REALNY?

Zdaniem brukselskich specjalistów, wdrożone przepisy wywołują efekt szoku. Wyegzekwowanie obowiązkowego remontu nie wydaje się łatwe: z powodu kwestii finansowych, z uwagi na współwłasność w budynkach itp. Nie można jednak uniknąć tego obowiązku. Bruksela wdraża tak restrykcyjne przepisy głównie z powodu celów klimatycznych, jakie sobie narzuciła. Do 2030 r. należy ograniczyć emisję gazów cieplarnianych o 47 proc., a do 2050 r. planuje się osiągnięcie neutralności pod względem emisji CO<sub>2</sub>. Plan obowiązkowej renowacji jest zatem niezbędny.

Istnieje duża różnica między podejściem brukselskim a flamandzkim. We Flandrii obowiązek następuje dopiero przy sprzedaży, odstąpieniu lub wynajmowaniu nieruchomości, co ma pewne zalety ekonomiczne.

Przy kupnie domu obowiązek ten jasno określa, że należy przeznaczyć pewną sumę na remont. Renowacja w trakcie sprzedaży gwarantuje mniej znaczący spadek lub wzrost cen nieruchomości. Uwolni to również środki na niezbędny remont. W Brukseli natomiast wszyscy są zmuszeni do remontu. A to rodzi pytania o etyczne kwestie wdrożonych przepisów. Jak narzucić tę zasadę w sposób społecznie akceptowalny? Na razie nie ma na to pytanie odpowiedzi.

Alain Maron przedstawia obowiązek renowacji jako środek pomocy rodzinom znajdującym się w najbardziej niekorzystnej sytuacji, bo to one płacą wysokie rachunki za energię lub żyją w niezdrowym środowisku. Ale równie często – nie mają środków na remont. Co zatem mogą zrobić bez narażania się na kary? Na poziomie regionalnym istnieją programy dofinansowań – Renolution i kredyt ECO (oprocentowanie od 1,5 do 2,5 proc.). Kilka gmin Brukseli przyznaje też premie i dotacje na renowację dziedzictwa chronionego i niechronionego. Obniżona stawka VAT na remonty przeprowadzane w Regionie Stołecznym Brukseli wynosi 6 proc. Jednak według twórcy projektu z Brukseli, Borreta, to nie wystarczy. Oczekuje on dodatkowych dotacji, zwiększonego wsparcia dla renowatorów i złagodzenia procedury rozpatrywania pozwoleń.

Jean-Pierre Waeytens, szef Bouwunie, również opowiada się za zwiększeniem premii i dotacji oraz złagodzeniem procedur wydawania zezwoleń, ale bierze pod uwagę także aspekt organizacyjny. Jego zdaniem, by przeprowadzić obowiązkowe renowacje, potrzeba wielu wykonawców i siły roboczej – także spoza miasta. Dziś korki, strefy niskiej emisji, plany ruchu i problemy z parkowaniem odstraszały 40 proc. flamandzkich przedsiębiorców od zawierania kontraktów w dużych miastach. Bruksela nie jest wyjątkiem.

## CZY MIESZKANIA W BRUKSELI Z PEB F LUB G BĘDĄ KARANE OD 2033 R.?

Do 2030 r. każde mieszkanie w Brukseli powinno mieć świadectwo charakterystyki energetycznej budynku (PEB). Obowiązek ten dotyczy zarówno właścicieli, jak i wynajmujących. PEB wskazuje wynik (w kWh), który odzwierciedla efektywność energetyczną nieruchomości i jest powiązany z etykietą od F (bardzo energochłonny) do A+ (bardzo energooszczędny). Obecnie 55 proc. mieszkań w Brukseli ma certyfikat PEB. Szacuje się, że 45 proc. tych domów ma klasę F lub G, 19,07 proc. E i 18 proc. D. Nieco ponad 15 proc. domów ma klasę A, B lub C. Zgodnie z wdrożonymi przepisami od 2033 r. mieszkania z etykietą F i G

będą objęte karą. Do 2045 r. zakazane zostaną także etykiety D i E. W planie Alaina Marona jest też wycofywanie paliw kopalnych z nowych budynków. Przykładowo, w przypadku pozwoleń na budowę złożonych od 2025 r. zakazem będą objęte rozwiązania oparte na kotłach olejowych i gazowych. Zniesione zostaną też dotacje na te urządzenia.

Minister planuje także sankcje dla właścicieli, którzy nie wyremontowali na czas energochłonnych domów. Wysokość kary będzie uzależniona m.in. od powierzchni obiektu i wagi różnicy pomiędzy narzuconą a rzeczywistą etykietą PEB. Jednak Region Stołeczny Brukseli przyzna zwolnienie z kary, jeśli prace renowacyjne nie będą technicznie możliwe ze względu na wymogi związane z dziedzictwem kulturowym lub jeśli inwestycje będą niewspółmierne w porównaniu z podobnymi budynkami itp.

Zdecydowanie warto zawnoczyć zaplanować renowację i dostosowanie budynku do tych przepisów. Architekci biura D44 od lat propagują ekologiczne podejście do tematu budownictwa i architektury, a ponadto specjalizują się w projektach renowacji, remontów i przebudowy, tak by dostosować nieruchomość do najwyższych standardów rynku pod kątem funkcjonalności, formy i energooszczędności.

D44 są twórcami projektu kitehouse.be, w którym propagują ekologiczną architekturę. Budynki powstałe w ramach tego projektu stosują m.in. izolację ekologiczną wykończoną poliwęglanem. Zainteresowanych zapraszamy na stronę [www.kitehouse.be](http://www.kitehouse.be) lub stronę pracowni [www.d44.be](http://www.d44.be) oraz do kontaktu e-mailowego na adres: [info@d44.be](mailto:info@d44.be).

Serdecznie zapraszamy też do obejrzenia naszego wystąpienia w programie BX1 „Quartiers Bockstael”. Dołącz do mnie w domu wraz z Patrycją Fridrich, gdy zagłębiamy się w serce naszej społeczności, aby przedstawić Ci cuda naszej okolicy. To niepowtarzalna okazja, aby zobaczyć z bliska to, co łączy nas z pasją. Wejdź na: <https://bx1.be/emission/quartiers-bockstael/?theme=classic>. Chcemy podzielić się z Tobą tym doświadczeniem. Nie przegap tego!

**Agnieszka Gansiniec, Dorota Koziół**

### Źródło:

- <https://www.livios.be/fr/article/100004/bruxelles-introduit-lobligation-de-renovation-750-000-mena-ges-sont-obliges-de-renover-leur-habitation/>
- <https://www.livios.be/fr/article/65980/les-logements-bruxellois-avec-un-peb-f-ou-g-seront-ils-penalises-a-partir-de-2033/>





- ▶ 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 przeciwsloneczne firmy SELT
- ▶ Żaluzje fasadowe
- ▶ Rolety
- ▶ Moskitiery
- ▶ Markizy
- ▶ Refleksole

### 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/WĘŁNY  
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**

# Darowizna rzeczy ruchomych – skutki prawne i finansowe

## POJĘCIE DAROWIZNY W PRAWIE CYWILNYM

**Darowizna to umowa, w której darczyńca bezpłatnie i nieodwołalnie pozbawia się jakiegoś majątku na rzecz obdarowanego, który przyjmuje tę darowiznę.** W tej definicji każde słowo ma znaczenie. Darowizna jest nieodwołalna: raz dana, nie podlega cofnięciu, chyba że zachodzą wyjątkowe przyczyny niewdzięczności obdarowanego, ściśle określone przez prawo. Obdarowany musi zaakceptować darowiznę, a więc nie można jej dać bez jego wiedzy, inaczej nie będzie to darowizna. Darowizna ruchomości może obejmować dowolny ruchomy majątek: pieniądze (monety i banknoty), sztabki złota, biżuterię, antyki, meble, samochód itp.

## POWODY DAROWIZNY

Przede wszystkim darczyńca chce obdarować daną osobę – z wielkośćności, przyjaźni, miłości, wdzięczności (przyczyny mogą być różne). Często będzie to pomoc, by dać szansę w życiu – np. dzieci chcą kupić mieszkanie, więc rodzice im pomagają.

Jednak w Belgii często zdarza się, że powód jest bardziej praktyczny: darowizna pozwala zaoszczędzić na podatku od spadku. Chęć uniknięcia wysokich opłat spadkowych często skłania do dokonywania darowizny za życia. Podatek od darowizny ruchomości jest bowiem znacznie niższy niż podatek od spadku. Co więcej: można nawet w pełni legalnie dokonać darowizny ruchomości bez płacenia jakiegokolwiek podatku.

## JAK DOKONAĆ DAROWIZNY RZECZY RUCHOMYCH?

Można to zrobić na różne sposoby: poprzez akt notarialny, dar rękony lub przelew bankowy. Każda metoda ma swoje zalety i wady, ale najważniejsze jest, aby dokonać darowizny zgodnie z obowiązującym prawem, co pozwoli później uniknąć przykrych niespodzianek.

### Darowizna w formie aktu notarialnego

Darowizna to rodzaj umowy, która wymaga sporządzenia aktu notarialnego, aby była ważna. Umowa darowizny sporządzona między dwiema osobami nie jest z prawnego punktu widzenia skuteczna. Można więc zwrócić się do notariusza, aby sporządził akt darowizny dotyczący pieniędzy, biżuterii itd. Następnie ten akt darowizny zostanie zarejestrowany. Zaletą jest to, że nikt nie będzie kwestionować ważności tej darowizny. Na zalecenie notariusza można również w swojej darowiznie zawrzeć pewne warunki. Wadą jest wysoki koszt – trzeba uiścić opłaty u notariusza oraz za rejestrację darowizny.

### Dar rękony

To darowizna jak każda inna, z tą istotną różnicą, że polega na przekazaniu obiektu z ręki do ręki, bez żadnych innych formalności. Aby jej dokonać, trzeba mieć w rękach jakiś ruchomy przedmiot i przekazać go osobiście obdarowanemu. Tej formy często używano w przeszłości, aby dyskretnie przekazywać pieniądze, ale obecnie częściej dotyczy to przekazywania biżuterii lub innych wartościowych przedmiotów. W przypadku daru rękonego zawsze istnieje ryzyko, że obdarowany nie będzie zadowolony z jego wartości albo że dar będzie problematyczny do podziału, co może prowadzić do konfliktów między spadkobiercami.

### Darowizna ruchomości poprzez przelew bankowy

Darowizny ruchomości można też dokonać poprzez przelew bankowy na rachunek obdarowanego. Ale uwaga – nawet jeśli darowizna została dokonana,



to aby była ważna prawnie, trzeba poinformować obdarowanego, że pieniądze zostały przekazane na jego konto. Jeśli tego nie zrobimy, darowizna będzie nieważna. Przelew bankowy można zlecić od razu, ale można również zrobić to pośmiertnie. W takim przypadku darowizna zostanie uznana za ważną tylko wtedy, gdy pieniądze zostaną przekazane na konto obdarowanego przed upływem sześciu miesięcy od dnia śmierci darczyńcy.

## ASPEKTY CYWILNE

### Zmniejszenie wartości darowizny

Jeśli masz spadkobierców, którym przysługuje prawo do zachowku (dzieci lub małżonka/małżonkę), możesz swobodnie dysponować tylko pozostałą częścią swojego majątku, zwaną częścią wolną masy spadkowej. Spadkobiercy, którym przysługuje prawo do zachowku, mogą bowiem żądać części spadku, która zagwarantowana jest im na mocy prawa.

Jeśli masz dzieci, ich zachówek wynosi połowę spadku (podzielony równo między dzieci), co oznacza, że wolna część równa jest połowie spadku.

Darowizny dokonane za życia (niezależnie od ich formy) nie mogą pomniejszać zachowku dzieci ani małżonka/małżonki. Jeśli tak się stało, mogą oni żądać redukcji tych darowizn w taki sposób, aby móc otrzymać co najmniej kwotę swojego zachowku spadkowego. Ten aspekt należy więc wziąć pod uwagę przy dokonywaniu darowizn ruchomości.

**Przykład:** Jan jest rozwiedziony i od 20 lat mieszka w Belgii, gdzie ma dwoje dzieci, Karolinę i Michała. Dokonuje darowizny w wysokości 35 000 euro na rzecz swojej siostrzenicy Natalii. W chwili swojej śmierci pozostawia 10 000 euro oszczędności. Michał i Karolina uważają, że ich zachówek został pomniejszony. Rzeczywiście, łącznie spadek wynosi 45 000 euro. Jan mógł swobodnie dysponować połową, czyli 22 500 euro. Zachówek Karoliny i Michała wynosi również 22 500 euro. Ponieważ w momencie dziedziczenia pozostało tylko 10 000 euro, mogą oni żądać, aby darowizna udzielona Natalii została zmniejszona o 12 500 euro. Natalia będzie musiała im zwrócić tę kwotę.

### Darowizna a zaliczka na udział spadkowy

Kolejny istotny punkt do zrozumienia w przypadku darowizny jest następujący: darowizna udzielona przyszłemu spadkobiercy jest uznawana za zaliczkę na poczet jego udziału w spadku (mówimy o darowiznie zaliczanej na poczet dziedziczenia). Oznacza to, że darowizna musi zastać „zaliczona”



# 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



do spadku w celu przeprowadzenia podziału. W ten sposób zachowuje się równość między spadkobiercami.

**Przykład:** Jan ma dwoje dzieci. Rok temu dał córce Karolinie 50 000 euro. W chwili śmierci pozostawia dom o wartości 300 000 euro i 100 000 euro oszczędności. Łącznie to 400 000 euro, czyli 200 000 euro dla każdego z dzieci – tak mogłoby się w pierwszej chwili wydawać. Ale nie do końca tak jest – 50 000 euro darowane przez Jana Karolinie musi zostać zaliczone do spadku. Jego łączna suma wynosi zatem 450 000 euro – czyli 225 000 euro dla każdego. Podczas podziału Michał otrzyma więc 225 000 euro, a Karolina tylko 175 000 euro.

## ASPEKTY PODATKOWE

### Podatek od darowizny

Jeśli darowizna ruchomości zostanie zarejestrowana, konieczne będzie zapłacenie opłaty rejestracyjnej. W przypadku darowizn ruchomości opłaty rejestracyjne (w porównaniu z opłatami spadkowymi) są stosunkowo niskie, zwłaszcza jeśli chodzi o darowiznę na rzecz kogoś innego niż małżonek lub dzieci.

### Stawki opłat rejestracyjnych za darowizny ruchomości

Region	W linii prostej, między małżonkami lub partnerami	Między innymi osobami
Walonia	3,3%	5,5%
Bruksela	3%	7%
Flandria	3%	7%

Tylko darowizna notarialna musi zostać obowiązkowo zarejestrowana i będzie zawsze podlegać opłacie rejestracyjnej za darowiznę. Niekoniecznie jest to zła operacja, ponieważ te opłaty są „uwalniające” – w chwili otwarcia spadku nie będzie już nic do zapłacenia.

Chociaż rejestracja nie jest obowiązkowa, interesującym wyjściem może być jej dokonanie i zapłacenie opłaty rejestracyjnej za darowiznę ręczną lub darowiznę dokonaną przelewem. Jeśli darczyńca zmarłby w ciągu 5 lat po dokonaniu darowizny, trzeba byłoby zapłacić podatek od spadku. Tak przynajmniej jest w Walonii. W Brukseli i Flandrii podatek od spadku będzie płatny tylko wtedy, gdy darczyńca zmarł w ciągu 3 lat po dokonaniu darowizny i nie została ona uprzednio zarejestrowana.

### Darowizna a podatek od spadku

Darowizna dokonana mniej niż 5 lat przed śmiercią darczyńcy (mniej niż 3 lata przed jego śmiercią w Brukseli i Flandrii) musi być uwzględniona w deklaracji spadkowej, a jeśli opłaty rejestracyjne za tę darowiznę nie zostały uiszczono, jej kwota zostanie dodana do udziału spadkowego beneficjenta w celu obliczenia podatku od spadku płatnego przez tego spadkobiercę. Należy pamiętać, że podatki od spadku mogą być znacznie wyższe niż opłaty rejestracyjne od darowizny. Może więc być interesujące zarejestrować darowiznę ręczną lub darowiznę zrobioną przelewem, jeśli darczyńca jest w złym stanie zdrowia lub jest w podeszłym wieku i istnieje ryzyko, że nie przeżyje co najmniej 5 lat (3 lat w Brukseli i Flandrii) po darowiznie.

**Przykład liczbowy:** Marek dokonuje darowizny w wysokości 100 000 euro dla syna, który jest jego jedynym spadkobiercą. W chwili śmierci pozostawia nieruchomość o wartości 300 000 euro i pieniądze w wysokości 50 000 euro. Jeśli minęło ponad 5 lat (3 lata w Brukseli i Flandrii) od darowizny, syn Marka zapłaci podatek od spadku od 350 000 euro, czyli:

- 39 875 euro w Walonii,
- 40 829 euro w Brukseli,
- 34 500 euro we Flandrii.

Jeśli minęło mniej niż 5 lat (3 lata w Brukseli i Flandrii) od darowizny i nie została ona zarejestrowana, syn Marka zapłaci podatek od spadku od 450 000 euro, czyli:

- 63 875 euro w Walonii,
- 64 800 euro w Brukseli,
- 43 500 euro we Flandrii.

Jeśli minęło mniej niż 5 lat (3 lata w Brukseli i Flandrii) od darowizny, ale została ona zarejestrowana, syn Marka zapłaci podatek od spadku od 350 000 euro, do którego należy dodać kwotę zapłaconą za opłaty rejestracyjne za darowiznę, czyli:

- 39 875 + 3 300 = 43 175 euro w Walonii,
- 40 829 + 3 000 = 43 829 euro w Brukseli,
- 34 500 + 3 000 = 37 500 euro we Flandrii.

Rejestracja darowizny ręcznej lub darowizny pośredniej może więc ostatecznie okazać się interesującym rozwiązaniem.

### Darowizna z odroczeniem terminu

Darowizna zostaje przekazana, ale zacznie obowiązywać dopiero w określonym terminie. Najczęstszym przykładem jest sytuacja, gdy dziadkowie dają swojemu wnukowi darowiznę, która stanie się skuteczna, gdy ten osiągnie 18 lat (lub więcej). Należy pamiętać, że ta darowizna jest ostateczna w chwili jej dokonania: dary przekazane nie należą już do dziadków, a jedynie skutki darowizny są zawieszane do nadejścia terminu.

### Umowne prawo powrotu przedmiotu darowanego

Jest to jeden z niewielu przypadków, w których można odwołać darowiznę (choć ta z zasady jest nieodwołalna). To klauzula rozwiązania, która umożliwia zakończenie darowizny, jeśli obdarowany umiera przed darczyńcą. Jest zalecana w przypadku darowizny dla dziecka będącego w związku małżeńskim, które nie ma (jeszcze) swoich dzieci. Jeśli dziecko umrze wcześniej niż darczyńca, przedmiot darowizny przypada darczyńcy, bez konieczności zapłaty podatku spadkowego.

### Darowizna z zastrzeżeniem warunku

To darowizna z zastrzeżeniem, że obdarowany musi wykonać coś w zamian – zwykle chodzi o wypłacanie renty. Jednak wykonanie zobowiązania może stać się zbyt trudne dla obdarowanego ze względu na zmianę jego sytuacji. Nie będzie mógł on zrezygnować z darowizny, ale będzie zmuszony do dalszego wykonywania ciężącego na nim warunku. Jeśli tego nie zrobi, darczyńca może żądać unieważnienia darowizny z powodu niewykonania zobowiązania.

### Inny przykład darowizny warunkowej

Można zastrzec, że obdarowany nie będzie mógł włączyć darowizny do majątku wspólnego. W ten sposób to, co darczyńca daje swojemu dziecku, nie stanie się wspólnym dobrem małżonków. Przedmiot darowizny zostanie własnością obdarowanego i nie będzie mógł korzystać z niego jego współmałżonek (przynajmniej nie na podstawie umowy małżeńskiej).

### Darowizna z zastrzeżeniem użytkowania dożywotniego

W tej sytuacji darczyńca faktycznie przekazuje prawo własności, zachowując dla siebie użytkowanie dożywotnie подарowanej rzeczy. Jeśli chodzi o pieniądze (lub inne papiery wartościowe), otrzymuje on odsetki lub dywidendy. Jednak zarządzanie portfelem papierów wartościowych może być w takim przypadku problematyczne. Użytkownik dożywotni ma prawo do dobrego zarządzania: może sprzedawać akcje, których kurs jest zagrożony, aby kupić inne, bardziej obiecujące. Nie musi uprzednio uzyskać zgody nowego właściciela na sprzedaż akcji, o ile pozostaje to w ramach rozsądnego zarządzania portfelem. Przepisy te stosuje się częściej w odniesieniu do darowizny nieruchomości, ale to już temat na kolejny artykuł.

**Agnieszka Sità**

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



Agata Morawiec

art

25-28 April/24'

exhibition



oil painting

Vernissage- free  
entry 25.04 -19h

Remember  
Tomberg 176,  
1200 Brussels

[www.agatamorawiec.art](http://www.agatamorawiec.art)

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](mailto:epe.bruksela@gmail.com)

**JESTEŚ W GAZETCE  
JESTEŚ WIDOCZNY!**

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

Sędzia pyta:

– Co Pan robił dwa lata temu 5 lipca o 10:20?

– Dokładnie pamiętam. Jednym okiem patrzyłem na zegarek, a drugim na kalendarz.

• • •

Czym różni się upadek z ósmego piętra od upadku z parteru?

Przy upadku z ósmego piętra słychać:

Aaaaaaaaaaaaaaa ŁUP

A przy upadku z parteru:

ŁUP aaaaaaaaaaaaa

• • •

– W jaki dzień urzędnik jest najbardziej pracowity?

– W poniedziałek. Musi zerwać

z kalendarza trzy kartki zamiast jednej.

• • •

– Dlaczego szkoccy szpiegowie są najlepsi?

– A słyszałeś kiedykolwiek o szkockich szpiegach?

– No właśnie.

• • •

W sklepie z narzędziami:

„Pamiętajcie, Titanica zbudowali zawodowcy, a Arkę Noego amatorzy”

• • •

– Jak można stracić na wadze? To proste!

– Wystarczy kupić wagę za 100 zł,

a sprzedać za 50 zł.

• • •

Przed lwem ucieka blondynka, brunetka

i ruda. Po chwili brunetka sypie piaskiem

w lwa oczy, lew się otrzępuje. Potem

ruda sypie piaskiem w lwa oczy i lew

się otrzępuje. Ruda i brunetka wchodzi

na drzewo, a blondynka nie weszła,

a brunetka pyta się blondynki:

– Czemu nie wchodzisz na drzewo?

A blondynka:

– Ja nie sypałam lwu piaskiem w oczy!

• • •

Co rośnie bez korzeni?

Podatek.



• • •

Egzamin poprawkowy. Profesor, doprowadzony do furii ignorancją studenta, otwiera drzwi na korytarz i krzyczy:

– Niech ktoś przyniesie tu marchew dla osła!

Student dodaje skromnie:

– A dla mnie kawę proszę... może być z mleczkiem.

• • •

Po koncercie gwiazdy rocka podchodzi Jasio:

– Jestem łowcą autografów. Dasz mi swój podpis?

– Jasne mały, ale skoro zbierasz autografy to powinieneś mieć do tego specjalny zeszyt.

– Mam taki, jak wrócę do domu to sobie przepiszę.

• • •

– Co otrzymamy dzieląc osiem na pół? – pyta się pani od matematyki Jasia.

– To zależy jak podzielimy. – odpowiada uczeń – Jeśli w poprzek, to otrzymamy dwa zera, a jeśli pionowo, to dwie trójki.

• • •

Żona wyjechała, zostawiła karteczki z wytycznymi.

Wieczorem wkładam garnitur, a w kieszonce karteczka.

– A Ty dokąd się wybierasz?

• • •

– Chciałbym zrobić niespodziankę i kupić żonę na urodziny skarpetki.

– To ma być niespodzianka?

– Tak, bo żona oczekuje futra.

• • •

Dlaczego Windows jest taki drogi?

– Bo za błędy się płaci.

• • •

Jada dwie blondynki na rowerze. Jedna nagle zsiada z roweru i coś majstruje.

– Co ty robisz?

– Mam za wysoko siodełko. Dlatego

zrzucam powietrze z opon.

Nagle druga odkręca kierownice

i przykręca ją z tyłu.

– A ty co robisz?

– Wracam do domu, nie będę jechać

z taką wariatką!

• • •

Auto przejechało kurę. Kierowca

zatrzymuje się aby zapytać nadchodzącego Jasia:

– Jasiu to wasza kura?

– Nie, takich płaskich nie mamy.

• • •

Jedzie blondynka w wełnianej czapce na motorze.

Policjant zatrzymuje motor i się pyta:

– Czemu pani ma wełnianą czapkę, a nie kask?

– Proszę pana, ja zrobiłam taki

eksperyment. Z dwunastego piętra

zrzuciłam wełnianą czapkę i kask.

Kask się połamał, a czapka była cała.

• • •

Moi kumple i ja zrobiliśmy kiedyś taki

dowcip na uczelni, że aż przyjechała policja.

– No dobra panowie, dla każdego po

stówie mandatu.

Próbowałem ich ubłagać, że to tylko

wyglupy, że żartowaliśmy. I prawie ich

ubłagałem. Tylko powiedziałem o jedno

zdanie za dużo, mianowicie:

– Panowie na pewno też kiedyś studiowali.

Dostaliśmy po 2 stówy mandatu...



**CALAMERA** *Specialità Italiana*

**PRODUKTY WŁOSKIE**

ZAPRASZAMY na rynek:  
piątek – Gand  
sobota – Alost  
niedziela – Jette  
poniedziałek – Saint Gilles

MÓWIMY PO POLSKU

 **Pan Tadeusz**  
POLSKI SKLEP

Artykuły spożywcze, pieczywo, ciasta  
swojskie wędliny, warzywa, owoce  
**PROMOCJE i ŚWIEŻE** dostawy co tydzień!

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

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

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

**USŁUGI TRANSPORTOWE**

⇒ 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

**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**

**Passion & Rénovation**  
**LOCATION  
et service NACELLE**

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

Idealny do prac: podcinanie i wycinka drzew  
• naprawy rynien, malowanie fasad • naprawy i mycie dachów,  
rozbiórka kominów, tubage • montaż reklamy i oświetleń

wysokość robocza  
**16m, 20m, 24m**

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

**GAZETKA**

Le mensuel de la communauté polonaise de Belgique

POLONIJNY MIESIĘCZNIK REKLAMA NAJWIĘKSZY NAKŁAD

FELIETONY OGŁOSZENIA ŻARTY ARTYKUŁY

NAGRODY PSYCHOZABAWY BREVES KONKURSY

ADRESY INTERNET WIADOMOŚCI

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

info@gazetka.be  
32 (0) 476 920 819

existe depuis 2001  
editeur: PWB a.s.b.l.

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

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

## ■ Kupię

■ Kupię samochód na chodzie i z ważnym przeglądem, może być końcówka, do 500€. Kontakt: [slawek.20@vp.pl](mailto:slawek.20@vp.pl)

■ Mam prośbę, jeśli ktoś ma do oddania meble lub do sprzedania bardzo chętnie bym wzięła. Jak ktoś mieszka w Ottignes proszę o kontakt. T. 0497 855 321

## ■ Praca: szukam

■ 40-latek z dużym doświadczeniem w sektorze remontowo-budowlanych szuka pracy. T. 0467 824 699

■ Szukam pracy z zamieszkaniem, pomoc domowa, opiekunka, Bruksela i okolice, proszę o poważne oferty, nie znam języków obcych. T. 0048 781 102 292

■ Szukam pracy na budowie. T. 0467 858 806

■ Szukam pracy: wykończenia wnętrz, naprawy, glazura, malowanie, szpachlowanie, tynki, parkiety, konstrukcje, dokładny, wieloletnie doświadczenie, T. 0489 893 235

■ Cieśla-dekarz, szuka pracy, duża praktyka, nie tylko w dachach. T. 0486 737 671

■ Szukam pracy na budowie. T. 0467 762 935

■ 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 w sektorze budowlanym na belgijskich warunkach z pełnymi świadczeniami, najlepiej w Leuven i najbliższej okolicy, T. 0465 548 343

## ■ Mieszkanie: wynajmę

■ Odnowione mieszkanie do wynajęcia na Forest, przystanek Rochefort, około 60 m<sup>2</sup>,

salon, jadalnia, kuchnia, 1 sypialnia, łazienka. T. 0466 334 218

■ Szukam dziewczyny / kobiety do wspólnego zamieszkania w moim domu. T. 0483 610 732

■ Studio do wynajęcia na max. 2 osoby, w okolicy place Van Meyel na Etterbeek, 1 pomieszczenie z kuchnią i łazienką, cena 600€ czynsz + 2 miesiące gwarancji. T. 0472 787 462

■ Do wynajęcia dwa pokoje oddzielne, dla ludzi którzy posiadają firmę A1 i chcą wynająć na jakiś czas, wolne. od zaraz, Uccle. T. 0483 330 305

## ■ Mieszkanie: szukam

■ Szukam do wynajęcia flatu, Bruksela, z możliwością zameldowania, cena do 550€. T. 0492 262 298

■ Szukam kawalerki do wynajęcia, od zaraz. T. +32 484 119 887

## ■ Praca: zatrudnię

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

■ Ready Construct firma budowlana, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim.

**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,  
televizja bez anteny sat.  
w każdym telewizorze i  
... smartfonie

zescanuj mnie

GSM  
0497.41.82.23  
(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



## Multi Chauffage

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

0476 77 00 97  
info@multichauffage.be

## USŁUGI HYDRAULICZNE

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



szybko i solidnie  
Tel. 0496 15 53 37

## SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE



tel. 0 488 250 712  
stolmar12@gmail.com



## MEBLE NA WYMIAR

ZAPRASZAMY  
KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH  
ORAZ FIRMY BUDOWLANE

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

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



perfektokna@onet.eu

+48 794 100 207 +48 501 078 878

## Mycie okien



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

# TORO SCAFF

## RUSZTOWANIA

SPRZEDAŻ – WYNAJEM  
MONTAŻ – DEMONTAŻ

www.toro-scaff.be

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

0488.93.27.27 (jęz. fr)  
0488.93.27.25 (jęz. pl)  
toroscaff@hotmail.com

Avenue Voltaire 181/1  
1030 Bruxelles

## SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING

Bezprzewodowe i przewodowe alarmy z powiadomieniem na GSM

### IDEALNE DO ZAPEZPIECZENIA

- domu → terenu budowy
- sklepu → biura

### SYGNALIZACJA

- włamania → pożaru → napadu → utraty zasilania

www.satservice.be

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

Poszukujemy osób na stanowisko: monter konstrukcji stalowych i aluminiowych, zapraszamy do współpracy firmy podwykonawcze. Miejsce pracy: Belgia. Twoje zadania: montaż konstrukcji stalowych i aluminiowych na podstawie dokumentacji technicznej, praca na wysokości. 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. Oczekujemy: doświadczenia w zawodzie monter, umiejętności czytania rysunku technicznego, brygady 2-4 osobowe (własny samochód na dojazd), znajomości jęz. angielskiego (min.1 osoba w grupie). Więcej informacji: +48 730 699 100 – Maciej. Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com

■ Ready Construct firma budowlana, która od lat prężnie działa na rynku belgijskim. Poszukujemy osób na stanowisko: pracownik ziemny, drogowy, zapraszamy do współpracy firmy podwykonawcze. Miejsce pracy: Belgia. Twoje zadania: prace przy renowacji dróg, mostów i autostrad, kucie, cięcie, szlifowanie betonu praca na wysokościach pow. 3m, układanie kostki brukowej, umiejętność pracy na mini koparce – dodatkowy atut. Od nas otrzymasz: bezpłatne mieszkanie dla pracowników na polskiej umowie o pracę, zakwaterowanie dla podwykonawcy płatne 350€/mies., możliwość dostosowania umowy do rodzaju współpracy (polska umowa o pracę / działalność gospodarcza-A1), atrakcyjne wynagrodzenie w euro. Oczekujemy: doświadczenia w pracach drogowych, umiejętności czytania rysunku technicznego, brygady 2-4 osobowe (własny samochód na dojazd), znajomości jęz. angielskiego

(min. 1 osoba w grupie). Więcej informacji: +48 730 699 100 – Maciej. Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie aplikacji wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: Praca ReadyConstruct.com

■ 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. Uniquement gens sérieux (pas d'alcool au travail). T. + 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 wszystko 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, po-

tem dogadamy o terminie przyjazdu. Masz pytania? – dzwoń, pisz SMS lub WhatsApp „ELTA” – 502 267 530/ 533 267 530, do godz. 16.00

## ■ 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

■ Poznam panią w średnim wieku do miłej znajomości, wiek nie jest aż tak istotny, ważne jest to czy się polubimy, bo na tym to polega. Ja mam 50 lat, dobrze się się trzymam ale usycham z samotności. T. 0470 028 190

■ Mam 58 lat, niepijący i niepalący, chciałbym zapoznać kobietę, wiek bez znaczenia. T. 0465 467 748

**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**  
DEZYNFEKCYJA

Specjalista w zwalczaniu Pluskw  
20 LAT DOŚWIADCZENIA

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

**PLUSKWY · SZCZURY · MYSZY · KARALUCHY · OSY · MUCHY · MRÓWKI · KORNIKI · GRZYB · ITP.**

**ZWALCZANIE SZKODNIKÓW**

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

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



## AMBASADA RP W BRUKSELI

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

## WYDZIAŁ KONSULARNY AMBASADY RP W BRUKSELI

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

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

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

## SZKOŁA POLSKA IM. JANA PAWŁA II PRZY PWK

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

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

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

## POLSKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA IM. JANA PAWŁA II W BRUKSELI

Ecole Notre-Dame de la Paix  
av. Félix Marchal 50, 1030 Bruxelles  
tel: 02 705 61 18  
tel: 0486 38 40 07  
e-mail: teresa@arszagi.eu  
www.szkola.be

## POLSKA SZKOŁA IM. JANUSZA KORCZAKA W BRUKSELI

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

## POLSKA SZKOŁA IM. JANA BRZECHWY

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

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

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

## POLSKA SZKOŁA W LEUVEN im. WISŁAWY SZYMBORSKIEJ

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

## POLSKA SZKOŁA EDUGANDAWA

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

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

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

## POLSKA SZKOŁA POLAK MAŁY W HASSELT

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

## RADA POLONII BELGIJSKIEJ

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

## SZTAB POMOCY BELGIA

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

## ZWIĄZEK HARCERSTWA POLSKIEGO W BELGII / ZHP BELGIA

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

## POLSKA MISJA KATOLICKA

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

## POLSKA MISJA KATOLICKA NA SCHAERBEEK

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

## POLSKA PARAFIA PRAWOSŁAWNA PW. NARODZENIA BOGURODZICY W BRUKSELI

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

## POLSKI KOŚCIÓŁ EWANGELICZNY

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

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

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

## PRZEMOC W RODZINIE

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

## PRZEMOC MIĘDZY PARTNERAMI

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

## POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h/24h

tel. 0487 103 778, W. Oleksiewicz

## SZPITAL CHU Hopital Saint Pierre CHU

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

### WAŻNE TELEFONY ALARMOWE

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

### 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

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

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

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

### 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 Beeldekenstraat 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

**JESTEŚ W PUŁAPCE?  
GEVANGEN?**

**JEST  
WYJŚCIE**

ER IS EEN  
UITWEG

SKONTAKTUJ SIĘ Z  
**ANONIMOWYMI  
ALKOHOLIKAMI**

CONTACT MET  
ANONIEME  
ALCOHOLISTEN

www.aa-hollandia.nl

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

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



### Intergrupa AA „ARDENY” w Belgii

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



# PRZEWÓZ OSÓB

## Białystok - Bruksela



Przeprowadzki

# "Gustaw"

Gaiński Gustaw



Przesyłki

**Wyjazd z Białegostoku:**

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

**Wyjazdy z Belgii:**

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

# POLSKA - BELGIA



# Marek Sadowski

wyjazdy z Polski

**WTOREK, ŚRODA**

tel. 608 264 049

wyjazdy z Belgii

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

tel. 0484 122 163

DVD  
klimatyzacja

Odbiór z domu - podwóz pod wskazany adres

# Krzysztof Skowroński

Bruksela/Antwerpia-Białystok/Brańsk  
Przewóz materiałów budowlanych

Mercedes Sprinter  
KLIMATYZACJA • TV • DVD

**PRZEWÓZ OSÓB  
BELGIA - POLSKA**

**Białsk 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

**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**

# JUMPER



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

# Marcin Białystok - Podlasie

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

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

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



# 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



# TANI KOMFORT

## Przewóz osób i paczek



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

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

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

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



# 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 ekologiczne. Bus 9 i 16 miejsc  
FAKTURY VAT

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**

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

**MIREK  
WOROBIEJ**

**PRZEWÓZ OSÓB**

Polska Belgia

wyjazdy z Polski:  
środa  
wyjazdy z Belgii:  
piątek



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

Przewóz osób 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**

**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

**SKAMMAR  
BIAŁYSTOK**

**PRZEWÓZ  
OSÓB  
I PRZESYŁEK**

WYJAZDY Z POLSKI:  
wt., śr., piąt., sb., nd.  
tel. +48 882 18 00 11

WYJAZDY Z BELGII:  
śr., czw., pt., sb., pn.  
tel. BE +32 484 05 85 64



Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy

Mercedes SPRINTER

**Krzysztof DĄBROWSKI**

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

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



Autoholowanie

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

**WYJAZDY Z POLSKI**

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

**WYJAZDY Z BELGII**

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

Białystok  
Bielsk Podlaski  
Brańsk

Przewóz osób **MARIUSZ**

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja  
DVD  
w standardzie

**BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY**

**Przewóz osób 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**



# 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



# ŻWIREK

telefony Polska  
692 451 106  
085 656 06 93

telefony Belgia  
base. 0488 57 83 76

TV  
DVD

Wyjazdy z Belgii  
wtorek, środa, czwartek

Wyjazdy z Polski  
niedziela, poniedziałek



## Elk i Warmia/Mazury →

Postój: Hotel des Monnaies, sobota 18.00-19.00

### Zbigniew Stańczuk

Wyjazdy z Polski

piątek rano

Tel/fax: (087) 620 14 83

Kom: 0 603 190 615

Wyjazdy z Belgii

sobota 19.00

Niemcy: 0049 178 364 1241

Belgia: 0 478 985 415 gsm

## 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.

WYJAZD Z POLSKI - PIĄTEK ok. 18.00

WYJAZD Z BELGII - SOBOTA ok. 11.00

TRANSPORT  
OSÓB I PACZEK



ZAKUPY  
SPÓŻYWCZE  
NA ZAMOWIENIE

+48 509 503 788 (PL)

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

+32 471 87 09 77 (BE)

# RADEK PRZEWÓZ OSÓB BIAŁYSTOK I OKOLICE

wyjeżdżamy w każdy dzień tygodnia

wyjazdy z Polski

wyjazdy z Belgii

T. +48 882 144 879

T. 0485 022 558

Polska-Belgia przewóz osób

NOWYM KOMFORTOWYM 9-os. SPRINTEREM  
z KLIMATYZACJĄ i DVD



www.redy.pl  
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

**EKSPRES**  
Sokołów Podl. Bus



Wyjazdy z Polski - sobota

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

Telefon

be: 0483 24 26 38

pl: 880 636 276

pl: 608 049 464

Dodatkowe informacje

www.ekspresbus.com.pl

Sławomir Horowicz

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

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, przewodniki  
woj. podlaskie, mazowieckie,  
tódzkie, wielkopolskie,  
lubuskie  
Siemiatycze - Białystok

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

Białystok ↔ Lotnisko Modlin

Odjazdy dostosowane do lotów.

Zakup biletu na stronie plusbus.pl

Rezerwacja +48 857 451 451

plusbus



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**



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Szukasz pracy w  
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

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

Chaussée de Waterloo 117, 1060 Saint-Gilles  
Avenue Rogier 411, 1030 Schaerbeek  
Steenweg naar Halle 12, 1652 Alesberg  
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen  
Vlaanderenstraat 56, 9000 Gent  
0489 95 44 33 / 0485 46 06 06 Bruksela  
0484 65 00 55 Antwerpia  
0484 36 30 08 Gent



Już teraz bony  
żywnościowe  
o wartości 8 €



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)

