

Numer 7/2019 (117)

lipiec 2019

www.nowinki.be

wydawnictwo bezpłatne

Nowinki

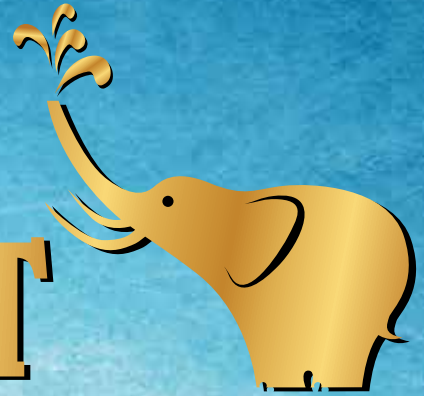


*Wakacji pełnych odpoczynku,
miłości i szczęścia*

życzy ekipa

Titres-Services/Dienstencheques

BATIST



Av. Adolphe Lacomblé 69/71, 1030 Schaerbeek, www.batist.be, info@batist.be
właściciel: tel. 0487 385 707, szef personelu: 02 243 05 33

Léopold Courouble 51
1030 Schaerbeek
tel. 02 880 99 41
gsm 0485 87 64 88
schaerbeek@batist.be

Av. Jeann Volders 16
1060 Saint-Gilles
tel. 02 880 99 45
gsm 0485 87 64 16
saint-gilles@batist.be

Grote Steenweg 83
2600 Berchem
tel. 03 281 66 86
gsm 0485 87 64 18
batist1@batist.be

Quellinstraat 43
2018 Antwerpen
tel. 03 555 98 75
gsm 0485 87 64 21
batist3@batist.be

Rue du Peuple(T) 50
7333 Saint-Ghislain
tel. 065 70 00 33
gsm 0494 16 82 83
tertre@batist.be

Informacje z Polski

Z danych opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) wynika, że w naszym kraju zasiłki dla bezrobotnych nadal pozostają na bardzo niskim poziomie i wypłacane są niewielu ludziom.

większy odsetek uprawnionych do świadczenia odnotowano w Wielkopolsce - 19,9 proc. Zdaniem ekspertów, większość osób bez zatrudnienia nie może skorzystać z zasiłku, gdyż zbyt długo pozo-



Od 1 czerwca br. do 31 maja 2020 roku, świadczenie dla osób zarejestrowanych w urzędach pracy wynosi miesięcznie 861,40 zł brutto – w ciągu pierwszych 90 dni od utraty zatrudnienia (zasiłek podstawowy – 5 do 20 lat pracy), a później 676,40 zł brutto. Świadczenie obniżone – 80 proc. (do 5 lat stażu pracy), to kwota 689,12 zł w ciągu pierwszych 90 dni, później 541,12 brutto. Zasiłek podwyższony – 120 proc. (co najmniej 20 lat stażu pracy) – to 1033,68 zł w ciągu pierwszych 90 dni, później 811,68 brutto. Dane GUS wskazują, że w lutym 2019 roku niewiele ponad 16 proc. bezrobotnych pobierało zasiłki z urzędów pracy. Naj-

stają zawodowo bezczynni. Stopa bezrobocia rejestrowanego wyniosła w kwietniu tego roku 5,6 proc.

Dane statystyczne wskazują, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Jeśli tendencja ta utrzyma się przez następnych kilkanaście lat, to przegonimy USA i Wielką Brytanię stając się niechlubnym liderem pod względem otyłości dziecięcej. Początki problemu sięgają wczesnego dzieciństwa. Po zakończeniu karmienia mlekiem matki, rodzice włączają w jego dietę gotowe półprodukty, cukry proste, a nawet i jedzenie z fast foodów. Dodatkowo, dzieci są dokarmiane między posiłkami różnego rodzaju przekąskami, często bardzo słodkimi lub słonymi. *Dokończenie na str. 5*



Titres-Services
Dienstencheques

BATIST



Dotychczas do nas!

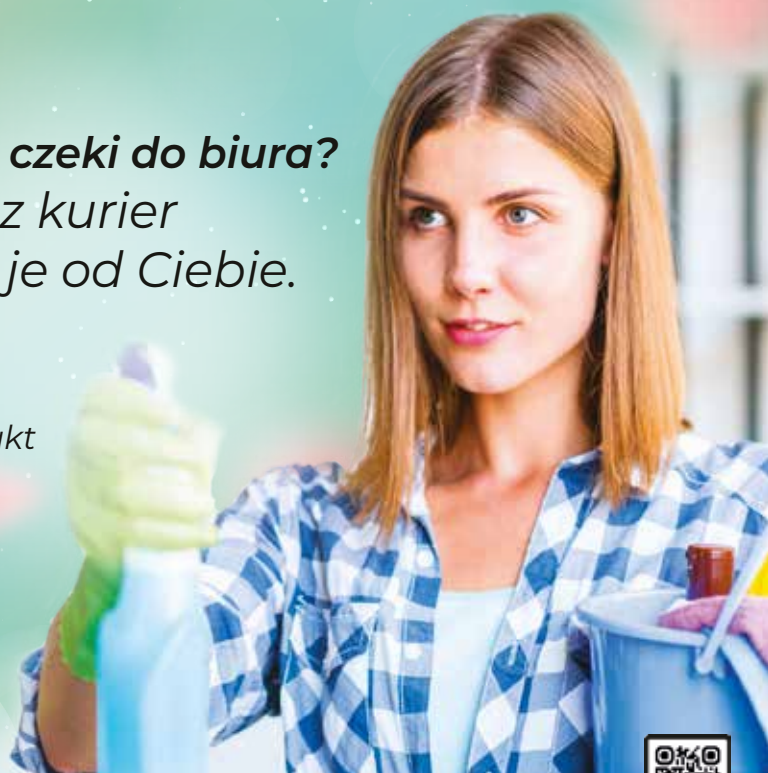
www.batist.be
e-mail: info@batist.be



**Po co wozić czeki do biura?
Nasz kurier
odbierze je od Ciebie.**

*Oferujemy bezterminowy kontrakt
od pierwszego dnia pracy*

Zapraszamy do współpracy



WWW.IKR-MAGICONCEPT.COM | 02 735 64 94
RUE COLONEL BOURG 22, 1030 SCHAERBEEK



**BIURO KSIĘGOWE
VANDENHEEDE**



POMAGAMY KLIENTOM W PODEJMOWANIU
MĄDRYCH DECYZJI JUŻ OD 1997 ROKU.

NASZYM KLIENTOM OFERUJEMY

- ◆ Zakładanie działalności gospodarczych i firm.
- ◆ Pełna księgowość: rozliczanie deklaracji TVA, Inrtacom, listing, rozliczenia podatkowe.
- ◆ Przewidywania podatkowe.
- ◆ SMS z wynikiem po każdym rozliczeniu.
- ◆ Weryfikacja podwykonawców z art. 30 bis.
- ◆ Deklaracje podatkowe dla nie rezydentów.
- ◆ Składanie pism administracyjnych: rozkładanie na raty, o umorzenie odsetek, prośby o umorzenie kar.
- ◆ Zgłaszanie LIMOSY dla firm polskich.
- ◆ Zgłaszanie budowy z art. 30 bis.

Rue Colonel Bourg 22, 1030 Bruxelles



Rzosinska Izabela
0494 625 938
02/735 64 94
izakontakt1@gmail.com



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



Dokończenie ze str. 3

Informacje z Polski

Oprócz tego, sporym problemem jest nakładanie na talerz malucha zbyt dużych porcji i pilnowanie, by wszystko zostało zjedzone. Nieprawidłowości w żywieniu występują także na szkolnych stołówkach, gdzie niezmiernie rzadko pojawiają się lekkostrawne, ale pożywne posiłki. Wszystkie te elementy prowadzą do wystąpienia otyłości u dzieci, z którą większość borykać się będzie już przez całe swoje życie. Powstałe bowiem raz komórki tłuszczowe nie znikną, dopóki nie włoży się w to ogromnego wysiłku i wielu wyrzeczeń. Nadmierne kilogramy prowadzą z kolei do wielu chorób i dolegliwości. Dostępne statystyki wskazują, że już ponad 50 proc. polskiego społeczeństwa boryka się z nadwagą lub otyłością.

20 maja urodziły się pierwsze w Polsce sześcioraczki. Na świat przyszły w Krakowie, ale pochodzą z Tylmanowej położonej w gminie Ochotnica Dolna w Małopolsce. Wśród dzieci są cztery dziewczynki i dwóch chłopców. Każde z nich w momen-

cie porodu ważyło około kilograma. Sześcioraczki rodzą się niezwykle rzadko – raz na 4,7 miliarda ciąż na świecie. Zaraz po pojawieniu się w mediach wiadomości o szczęśliwym zakończeniu wyjątkowej ciąży, instytucje publiczne i liczne organizacje zaczęły oferować różnego rodzaju pomoc. Premier

muszą spędzić w szpitalu jeszcze kilka miesięcy ze względu na niską masę urodzeniową, a rodzice musieliby dojeżdżać z Tylmanowej, by mieć stały kontakt z nimi. Z kolei radni Gminy Ochotnica, postanowili zakupić na własny koszt specjalne wózki dla dzieci. Niespodziankę dla maluchów przygotował także



Mateusz Morawiecki podarował rodzicom maluchów samochód Volkswagen Transporter, zakupiony ze środków Fundacji PKO BP i Fundacji PFR. Władze Krakowa zaproponowały opłacenie wynajmu mieszkania dla rodziców Zosi, Neli, Malwiny, Kai, Tymona i Filipa. Dzieci

klub piłkarski Cracovia, oferując sześcioraczkom dożywotnie karnety na mecze Cracovii.

Elżbieta Kuźma



Źródło: www.prawo.pl, www.parenting.pl, onet.pl.

Nowinki

Bezplatny miesięcznik firmowy, Adres: Av. A. Lacomble 69-71, 1030 Bruksela, tel.: 0489 116 120

TVA BE 0824 080 128 www.nowinki.be, e-mail: info@nowinki.be, nakład 20 000

Wydawca: NOWINKI VZW, Administrator: Agnieszka Nowak - 0487 38 57 07, Alfred Materna - tel. 0498 22 32 19

Redaktor naczelny: Katarzyna Ligocka, Skład i łamanie: Redakcja, Współpraca: Elżbieta Kuźma, Iwona Ścisłowska,

Śnieżka Daleszak, Małgorzata Głucińska, Paweł Sidorczuk, Jacek Rujna, Korekta: Konrad Bielejewski, REKLAMA: tel. 0489 116 120

Księgowość: Hanna Jałbrzykowska, Ogłoszenia drobne (bezpłatne): tel. 0489 116 120 (wyłącznie sms'y) lub e-mail: drobne@nowinki.be

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Opracowania graficzne reklam są własnością redakcji.



Aaxe TITRES-SERVICES

Belgijska firma AAXE Titres-Services

z 15-letnim doświadczeniem zatrudni Panie do sprzątnia

Zapewniamy:

Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę
Legalizację godzin u pracodawców prywatnych oraz
pomoc w znalezieniu dodatkowej pracy na terenie Brukseli
Świadczenia socjalne i emerytalne
Płatne: urlopy, zwolnienia lekarskie, dni świąteczne i premie
Zwrot kosztów transportu
Szkolenia zawodowe
Kurs francuskiego
Odzież ochronną
Specjalne warunki w banku ING
Bony żywnościowe **7 EURO**
Telefon służbowy

Udzielamy informacji w języku polskim:

Etterbeek

Bld St Michel 61
1040 Bruxelles
tel. 02/ 770 70 68
Krystyna: 0496/ 30 24 68
Agnieszka: 0499/ 05 17 46

Woluwe-Montgomery

Rue du Duc 4
1150 Bruxelles
tel.: 02 762 60 94
Jolanta: 0495/ 25 99 84

Molenbeek-Basilique

Boulevard du Jubilé 27
1080 Bruxelles
tel.: 02/ 420 33 50
Dorota: 0497/ 42 90 21
sobota: 9h00 do 13h00

Uccle - St. Gilles - Ixelles

Rue Vandrekindere 217
1180 Uccle
tel.: 02/ 344 44 71
Aneta 0490/44 78 00

Diegem

Pegasuslaan 5/1
1831 Diegem
Paulina 0486/20 84 40
Na umówione spotkanie

www.aaxe.be

e-mail: titres-services@aaxe.be

Serdecznie zapraszamy do współpracy!

Informacje z Belgii

Do lata 2020 roku planuje się zakończyć prace nad realizacją tzw. planu „wyłączenia” wody w przypadku suszy, który ma precyzyjnie określać, komu będzie przysługiwać pierwszeństwo do korzystania z wody na wypa-

mającym określić, kto będzie mógł skorzystać z pierwszeństwa w korzystaniu z wody w sytuacji jej znacznego niedoboru. Analiza obejmuje zarówno wody powierzchniowe, jak i gruntowe czy też wodę z kranu, której zakręcenie – w przypadku potrzeby – wcale nie jest wykluczone. Już dzisiaj eksperci alarmują, by zacząć oszczędzać wodę ze względu na „ryzyko jej historycznego niedoboru”. Za główne marnotrawstwo bezcennego płynu uważają podlewanie trawników i mycie samochodów.

Dziennikarze antwerpskiego dziennika „Gazet van Antwerpen” we współpracy z czytelnikami nadsyłającymi maile i dzwoniącymi do redakcji, sporządzili mapę najbardziej niebezpiecznych i zaniedbanych ścieżek rowerowych w całej prowincji. W sumie, wybrano ponad 150 różnych odcinków tras uznanych



dek jej braków: ludziom, zwierzętom czy przyrodzie. Pomysł narodził się po suchym lecie 2018 roku. Od minionego roku, Flandria nadal nie odzyskała swoich zasobów wody z powodu małej ilości opadów. To z kolei sprawiło, że nie można uzupełnić jej rezerw na skutek zbyt niskiego poziomu wód gruntowych. Stąd też, Vlaamse Milieumaatschappij (VMM) pracuje nad projektem



za wyjątkowo nieprzyjazne rowerzystom m.in. ze względu na: brak monitoringu, usytuowanie tuż przy torach tramwajowych lub używane także przez samochody. *Dokończenie na str. 9*

Titres-Services
Dienstencheques

BATIST



Dotycz do nas!

www.batist.be

e-mail: info@batist.be

Oferujemy do wynajęcia na urodziny, imprezy plenerowe, komunie:

tel. 0475 46 87 80



zamki dmuchane baseny z kulkami
tory przeszkód zjeżdżalnie trampoliny
gry do basenów dmuchane gry
ścianki wspinaczkowe
maszyny do waty cukrowej i popcornu



DOSTAWA I MONTAŻ W OKOLICACH BRUKSELI
Pełna oferta i cennik dostępne na stronie: www.dobby.be
dendobby1@skynet.be

architekt

C&K architects sprl
www.archck.com

- nadzory budowlane
- przebudowy
- projekty wnętrz
- regularyzacje
- projekty domów, kamienic, biur, przemysłowe, itd



avenue Ernestine 4/2, 1050 Bruxelles

FIRMA SPRZĄTAJĄCA EXPERT Kamila Rzepniewska
tel. 0465 746 468, www.schoonmaakbedrijfexpert.be, kamilarzepniewska@hotmail.com

- * podstawowe oraz kompleksowe sprzątanie firm, biur mieszkań, lokali, gabinetów, klatek schodowych
- * sprzątanie po budowie, remoncie, przed i po wyprowadzce, imprezach
- * mycie okien/witryn
- * usługi abonamentowe, jak i jednorazowe

INDYWIDUALNA, BEZPŁATNA WYCENA

PROFESJONALNA POMOC Z DOJAZDEM DO KLIENTA!!!

Andrzej GSM.
+32 495 122 844



- Doradztwo techniczne.
- Składanie i konfiguracja komputera z podzespołów wybranych przez klienta.
- Instalacja systemów operacyjnych (Windows/Mac)
 - Usuwanie wirusów, spywerów i rotkitów itp.
- Bezpieczna przeglądarka internetowa bez reklam.
- Odzyskiwanie utraconych danych z dysków twardech kart pamięci SD, micro SD, CF
 - Modding



Dokończenie ze str. 7

Informacje z Belgii

Nikt nie wie, ile dokładnie kilometrów liczą ścieżki rowerowe w prowincji Antwerpia. Szacuje się, że w sumie może to być ponad 6 tys. km. Akcja dziennikarzy flandryjskiej gazety łączy się z akcją „Project Julie”, zainicjowaną przez przyjaciół zamordowanej młodej dziewczyny – rowerzystki Julie Van Espen. Celem projektu jest zwiększenie bezpieczeństwa na trasach rowerowych w Antwerpii m.in. poprzez monitoring. To właśnie nagranie z kamery umożliwiło ujawnienie sprawcy zabójstwa nastolatki. Siostra zamordowanej wraz z grupą jej przyjaciół wystosowali także list otwarty do burmistrza miasta Barta De Wever prosząc w nim o podjęcie działań mających na celu zwiększenie bezpieczeństwa na ścieżkach rowerowych biegnących do centrum, zainstalowanie większej ilości kamer i lepsze oświetlenie.

26 maja odbyły się wybory do Parlamentu Europejskiego, w którym kandydowali chętni do objęcia posady w Brukseli i Strasbourgu. Ogromne zainteresowanie euro-posadą nie dziwi, gdyż jedna kadencja w tej instytucji zapewnia finansowe bezpieczeństwo już do końca życia. Praca europarlamentarzysty różni się od posła krajowego przede wszystkim otrzymywanym wynagrodzeniem i różnorodnymi dodatkami finansowymi, a także możliwością zatrudnienia swojego personelu w postaci sztabu asystentów. Każdy europoseł posiada budżet w wysokości 24,5 tys. euro miesięcznie na wynagrodzenia dla pracowników swojego biura. Eurodeputowany otrzymuje także własne biuro w siedzibach PE w Brukseli i Strasbourgu oraz dietę na pokrycie wydatków związanych z pełnieniem przez niego mandatu w wysokości 4,5 tys. euro miesięcznie. Co do pensji, parlamentarzysta europejski zarabia ok. 6,8 tys. euro miesięcznie netto. Do tego



należy doliczyć dodatkową dietę za każdy dzień pracy w Brukseli lub Strasbourgu w wysokości 320 euro dziennie. Kadencja w PE zapewnia także w przyszłości pokaźną emeryturę.

Opracowanie: EK

Źródło: Nieuwsblad.be, Nieuws.vtm.be, Wprost.pl.



Nie daj się zaskoczyć!

SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING

*Bezprzewodowe alarmy
powiadomieniem na tel. GSM*

IDEALNE DO ZABEZPIECZENIA

- ➔ domu
- ➔ terenu budowy
- ➔ sklepu
- ➔ biura



SYGNALIZACJA ➔ włamania ➔ pożaru
➔ napadu ➔ utraty zasilania

MONITORING

www.satservice.be

tel. 0496943383
e-mail: satellite77@hotmail.fr

Titres-Services
Dienstencheques

BATIST



Dotychczas do nas!

www.batist.be

e-mail: info@batist.be

Wakacyjny wyjazd

Widmo zamkniętej przez dwa miesiące szkoły to perspektywa, która mrozi krew w żyłach niejednym rodzicom. Podobnie, jak sama podróż do miejsca spędzania wakacji, zwłaszcza gdy zapowiada się ona długa, męcząca i odbywana w upale. Kto nigdy nie jechał z dziećmi kilkaset kilometrów ten nie wie, że tego rodzaju wyprawa to ogromne wyzwanie, a także próba cierpliwości i wytrzymałości nerwowej.

Najpierw jest szykowanie się do wyjazdu i pakowanie wszystkich pinkli, najczęściej wcale później niepotrzebnych. Maluchy są w tym prawdziwymi mistrzami. Wygrzebują ze sterty zabawek nie tylko swoje ulubione misie, kotki czy inne pluszaczki, ale też dawno już zapomniane kłamoty, którymi od dawna się nie bawią. Okazuje się bowiem, że lala z urwaną rączką jest tą jedyną i ukochaną, albo że autko od miesięcy leżące w gruzach usypanych z tysiąca klocków to najbardziej lubiana zabawka. Selekcja rzeczy do zabrania jest w zasadzie niemożliwa. Wszystko się przyda i wszystko jest potrzebne. Choć najmniejsze w rodzinie, dzieci mają największe walichy, do tego jeszcze sześć innych plecaczków, toreb i worków z rzeczami. O rowerku, hulajnodze, kasku i deskorolce już nie wspominając.

Gdy w końcu wszystko jakimś cudem jest zapakowane w samochodzie, zabawa zaczyna się na dobre, zwłaszcza dla

kierowcy. Ten musi bowiem okazać się prawdziwą oazą spokoju i opanowania, często przez długie godziny spędzone za kółkiem. Natychmiast po usadowieniu się wygodnie w fotelach i przejechaniu kilkuset metrów pada po raz pierwszy rytualne pytanie: „daleko jeszcze”? Maluchy zadają je jeszcze z tysiąc razy, z częstotliwością dwudziestu razy na godzinę, zanim w końcu zostaną dowieziona do celu podróży. Poza tym będą nieustannie marudzić, że długo, nudno, gorąco itd. Z pomocą mogą przyjść współczesne wynalazki techniki, jak smartphone, odtwarzacz DVD czy laptop. Ale i te się znudzą, bo ileż w końcu można wpatrywać się w ekran? Potem będzie znów „picciu”, „siku” lub „jestem głodny(a)”, co z kolei wymusi częste postoje i przyczyni się do wydłużenia czasu podróży.

Ratunkiem dla umęczonych całoroczną pracą i opieką nad dziećmi rodziców okazuje się wyjazd wieczorową lub wręcz nocną porą. To opcja szczególnie polecana w czasie letnich upałów. Ruch na drogach i gorąc zdecydowanie mniejsze, a maluchy – zmęczone aktywnością w ciągu dnia – w końcu prędzej czy później zasną. Wówczas

jest nie tylko mniej marudzenia, narzekania i zadawania w koło Macieju tego samego pytania „czy daleko jeszcze?”, ale i podróż trwa krócej, ze względu na mniejszą ilość postojów. Niezmiernie ważny jest także spokój, jaki ma kierowca,



z dziećmi

który nie musi odpowiadać na setki pytań zadawanych mu seriami jak wystrzały z karabinu. Może w całości skupić się drodze i prowadzeniu pojazdu, co na dalekich trasach jest przecież niezmiernie ważne.

Gdy nareszcie dotrze się do celu, odpocznie po podróży, rozpakuje choć część dobytek przewiezonego do miejsca spędzania wakacji, można nieco odetchnąć. Ale to oczywiście nie oznacza jeszcze, że potomstwo pozwoli poleżeć spokojnie na plaży czy na trawce w ogródku. Maluchy nieustannie coś będą chciały, o coś nudziły, ciągnęły do zabawy itd. Wówczas najlepiej zadbać o towarzystwo innych małych. Dzieci najlepiej bawią się z rówieśnikami, zarówno tymi z rodziny czy zaprzyjaźnionymi, jak i zupełnie na początku obcymi. Dobrym rozwiązaniem jest także obecność innych dorosłych - krewnych bądź przyjaciół - którzy mogą zastąpić rodziców na godzinę czy dwie w pilnowaniu potomstwa. Nieoceniona jak

zawsze okazuje się pomoc babci lub dziadka, ale warto przyjąć każdą propozycję zajęcia się maluchami płynącą od innych członków rodziny czy dobrze znanych nam ludzi, jak chociażby sąsiedzi czy dalsze ciotki i pociotki czy znajomi z dawnych lat.

Warto pamiętać, że letni odpoczynek należy się nie tylko dzieciom, ale także rodzicom, w tym w szczególności mamom. Pracując najczęściej na dwóch etatach (płatnym zawodowym i darmowym domowym) zasługują na chwilę wytchnienia i „dolce far niente”, czyli „słodkiego nieróbstwa”. Wiele z nich z tego nie skorzysta, biegając po ogrodzie za synkiem czy córeczką z kanapczką czy kompicikiem lub po plaży z kremem ochronnym i czapczką z daszkiem. Będą prac, gotować i prasować. Ale na szczęście znajdą się i takie, które powiedzą „BASTA!”, wręczą rzeczoną kanapczkę tatusiowi zatopionemu w lekturze gazety lub w rozwiązywaniu krzyżówek z prośbą o ganieanie za Jasiem i Małgosią, a same wyciągną się na leżaczku z dobrą książką lub kolorowym magazynem kobiecym i będą chłonać witaminę D opalając się na złotobrazową boginię piękności.

Edyta Wiśniewska



TUI fly

**NOWE
POŁĄCZENIE:
ANTWERPIA - LUBLIN**
od **49⁹⁹ €**

POLEĆ Z ANTWERPII TEŻ DO TULONU, FLORENCJI, NA MAJORKĘ, DO INSRUCKA, TANGERU, ALICANTE, SPLITU, MALAGI, ENFIDHY, NADORU, NA IBIZĘ I DO MURCJI.

WWW.TUIFLY.BE

Szczegóły: Ceny za osobę, za lot w jedną stronę, opłaty lotniskowe wliczone. Okres na dokonanie rezerwacji: 01.07.2019–30.03.2020. Okres podróży: 01.07.2019–30.03.2020. Ilość biletów w tak niskich cenach jest ograniczona. Sprzedaż biletów w tych cenach będzie prowadzona do wyczerpania limitu.

the
voice
of
polonia

**Jeśli lubisz śpiewać
i znasz polski (lub chcesz się
go nauczyć) konkurs
The Voice of Polonia
jest dla Ciebie!**

Koncert finałowy w sali Bozar
w Brukseli, udział gwiazd
polskiej muzyki rozrywkowej,
nagrody specjalne to tylko
niektóre z atutów konkursu.

więcej informacji na:
www.thevoiceofpolonia.eu

The Voice of Polonia 2019

Czujesz, że urodziłeś się z mikrofonem w ręce, a nie miałeś jeszcze okazji tego udowodnić? A może przeciwnie, masz już pierwsze sukcesy za sobą i szukasz kolejnych doświadczeń? Zakochałeś się w polskiej piosence na wakacjach? A może-gdy ogarnie Cię nostalgia-wyciągasz z półki swoją ulubioną płytę z czasów młodości, z którą związanych jest tyle wspomnień? Mówisz dobrze po polsku chociaż w Polsce nie mieszkasz? A może tylko fascynuje Cię ten „szeleszczący” język?

Jeśli chociaż na jedno z tych pytań Twoja odpowiedź brzmi „tak” konkurs wokalny „The Voice of Polonia” jest dla Ciebie. W tym roku ogłaszamy trzecią edycję międzynarodowego konkursu polskiej piosenki. Patronat honorowy nad naszym konkursem objął Marszałek Senatu Pan Stanisław Karczewski.

Do 30 września nadeslij swoje dwa nagrania i wypełnij formularz zgłoszeniowy dostępny na naszej stronie www.thevoiceofpolonia.eu. Spo-



Nagroda PR Aneta Nayan

śród zgłoszonych kandydatur profesjonalne jury wybierze ósemkę wokalistów. Potem wielki finał w Brukseli, w którym do jury dołączy gwiazda polskiej muzyki rozrywkowej. W poprzednich edycjach Konkursu byli to Marek Piekarczyk oraz Maria Sadowska. Kto przyjedzie w tym roku - pozostaje na razie tajemnicą... Jeden z finalistów odbierze też nagrodę specjalną Polskiego Radia. Konkurs wspiera również Stowarzyszenie Artystów Wykonawców SAWP, które funduje osobną nagrodę w wysokości 1000 €. Jest więc o co walczyć. Zapraszamy!



Finalisci Voice of Polonia 2016

Fot. Tomasz Cibulla

OPEN 4
EVERYONE

10 KM

POLISH RUN

ORGANIZERS



PARTNERS



POLISH
TOURISM
ORGANISATION



POLAND - BELGIUM
199 - 2019



BRUSSELS 21.09.19

14:00

WWW.POLISHRUN.EU

SPONSORS



Czego boją się debiutanci?

Pierwszy start

Po wakacjach z impetem wjdziemy w okres maratonów i biegów na krótszych dystansach (przypominamy III edycja POLISH RUN 21 września 2019), a każdy wytrawny zawodnik planuje swoje roczne starty. Są jednak tacy, którzy jeszcze nie zaliczyli najważniejszego startu i z dużym zaangażowaniem trenują niezależnie od pogodowej aury. Czasami trudno skupić się na realizowaniu planu treningowego, kiedy większość biegowych kumpli ma na swoim koncie zawody czy to na krótszym, czy dłuższym dystansie i śmiało chwali się medalami, a my w końcu w tym sezonie chcielibyśmy móc poczuć się podobnie - zadebiutować w zawodach i złapać startowego bakcyła. Jak to ogarnąć?

Zaprawieni w bojach biegacze, przygo-

towujący się do zawodów nie zwracają uwagi ani na pogodę, ani na rozleniwionych znajomych. Zupełnie w innej sytuacji są debiutanci, dla których start jest jednym z najważniejszych wydarzeń w roku, a nawet w życiu. Z myślą o nich powstał ten artykuł.

Debiutantem może nazwać się każdy, kto pierwszy raz startuje w zawodach na określonym dystansie. Każdego debiutanta, niezależnie od dystansu, łączy jedno - ogromny strach przed startem i cała masa pytań, które krążą chaotycznie w głowie od chwili zapisania się na bieg. W grę wchodzi zupełnie inne emocje, a stres jest największym wrogiem dobrego startu. Potrafi zepsuć miesiące ciężkich trenin-

gów. Wpływa negatywnie na samopoczucie, zarówno fizyczne jak i psychiczne. Każdy na pewno zna z własnego doświadczenia, bądź obserwował na zawodach, jak stres potrafi osłabić człowieka. Rewolucje żołądkowe, miękkie nogi, brak mocy, drżenie ciała - to tylko niektóre jego symptomy.

Umiarkowany stres jest wskazany, gdyż zwiększona produkcja adrenaliny stawia organizm w większej gotowości, dodaje siły i pomaga osiągać lepsze wyniki. Jednak granica między dopingującym stresem, a tym paralizującym jest bardzo cienka. Biegacz, który debiutuje na danym dystansie jest szczególnie narażony na przeżywanie stresu, dlatego tak ważne jest, aby zminimalizować jego działanie.

Poniżej znajduje się zestawienie pytań, które najczęściej zadaje sobie debiutant i które są dużymi stresorami. Bardzo często właśnie te wątpliwości decydują o rezygnacji z udziału w zawodach. Czasami strach jest tak duży, że uniemożliwia racjonalne rozplanowanie całego biegu, bądź „wyłącza myślenie” przed startem i w konsekwencji biegacz zapomina o wielu istotnych rzeczach. *Cd str. 16.*

Titres-Services
Dienstencheques

BATIST



Dotychczas do nas!

www.batist.be
e-mail: info@batist.be

Dokończenie ze str. 15

Pierwszy start

Warto poświęcić chwilę, by odpowiedzieć sobie na najbardziej nurtujące pytania i nie pozwolić, by strach sparaliżował nas na lini startu.

Jak zareaguje mój organizm?

To najczęściej zadawane pytanie przed debiutem. Nikt nie zna na nie odpowiedzi, bo tak naprawdę przekonać się można o tym dopiero w trakcie startu. Mowa przede wszystkim o dystansie maratońskim. Zawodnicy, którzy pierwszy raz mierzą się z tym wyzwaniem nie mają możliwości sprawdzić co dzieje się z organizmem po przekroczeniu magicznej bariery 32 km. Dodatkowo stres wzmacnia ogólne przekonanie, że po takim

dystansie spotyka nas ściana i uniemożliwia dalszy bieg.

Jedyną opcją, by zminimalizować te obawy jest solidne przygotowanie. Jeśli w planie treningowym były długie wybiegania sięgające 30 km to organizm jest przygotowany na tak długi dystans, a ryzyko, że spotka nas coś złego jest znacznie mniejsze. Długie wybiegania służą także budowaniu pewności siebie i większej samoświadomości w trakcie maratonu. Nie można ich więc zaniedbać.

Co zrobię jak się źle poczuję?

Moment, w którym nagle łapie nas skurcz,

Dołącz do POLISHRUNTEAM

Z inicjatywy Domu Polski Wschodniej i Ambasady RP w Królestwie Belgii powołana została w Brukseli grupa biegowa #PolishRunTeam.

Grupa stworzona została specjalnie dla wszystkich polskich biegaczek i biegaczy w Belgii i Europie Zachodniej w celu lepszej komunikacji, wzajemnej motywacji a przede wszystkim aby wspólnie trenować i biegać! Działamy na Facebooku gdzie informujemy o najbliższych treningach, piszemy o bieganiu, trenowaniu i wspólnej pasji.

Zapraszamy wszystkich do aktywnego spędzania wolnego czasu na sportowo razem z nami. Prowadzimy

specjalne treningi, które przygotują Was do pokonania dystansu 10 km. Każdy z Was może pokonać dystans 10 km. Wystarczy tylko chęć. Zróbmy to RAZEM!!!
Treningi odbywają się zazwyczaj w parku Cinquantenaire:

poniedziałek, godz. 19:30

środa, godz. 19:30

piątek, godz. 19:30

spotykamy się wszyscy na bieżni w parku. Wszelkie zmiany komunikowane są na Facebooku. (POLISHRUN). Treningi odbywają się ZA DARMO!!

Jeszcze dziś zapisz się do udziału w PolishRun i przyjdź na trening.



czujemy ścisk żołądka, wymiotujemy, bądź mamy nagłą potrzebę skorzystania z toalety to największe obawy biegaczy. To pytanie również najczęściej zadają sobie maratończycy. Mają oni problemy z układem pokarmowym, ze skurczami i prawidłowym rozplanowaniem sił. Doświadczeni biegacze nauczyli się na własnych błędach jak radzić sobie z tego typu trudnościami na trasie. Niestety, debiutanci nie mieli jak sprawdzić się w tej kryzysowej sytuacji i dopiero będą musieli zmierzyć się z tym pierwszy raz. Dlatego nic dziwnego, że ta obawa powoduje ogromny stres. Warto przed zawodami przygotować się na różne trudności. Niektórzy zabierają na trasę papier toaletowy, inni tabletki przeciwbólowe, a jeszcze inni liczą tylko na obecność ratowników medycznych.

Pomocne jest także poznanie różnych sposobów na radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi. Co zrobić w przypadku skurczu? Czy warto stanąć lub usiąść na krawężniku? Jak zachować się, kiedy czujemy, że tracimy przytomność?

- na te wszystkie pytania przyszły maratończyk musi znać odpowiedź zanim stanie na linii startu. Warto również skorzystać z doświadczeń innych biegaczy, którzy królewski dystans mają już za sobą. Być może ich pomysły okażą się rewelacyjne i strach przed startem zniknie!

Czy na pewno o wszystkim pomyślałem?

Ta kwestia dotyczy nie tylko zapominalskich. W chaosie przedstartowych emocji trudno pamiętać o wszystkich szczegółach. Nawet najbardziej doświadczonym biegaczom zdarza się wystartować np. bez zegarka. Ciągłe myślenie o tym, czy

wszystko zostało zabrane i załatwione tylko niepotrzebnie zwiększa stres przed zawodami, który i tak już sięgnął zenitu. Rozwiązanie na tego typu wątpliwości jest jedno: robienie notatek. Najpierw trzeba ustalić wszystkie niezbędne akcesoria i sprawy do załatwienia przed startem, a potem wszystko dokładnie zapisać. Debiutant nie powinien ufać swojej pamięci, ponieważ pod wpływem silnych emocji może mieć problemy z uwagą i koncentracją. Notatnik i długopis powinien być więc najlepszym przyjacielem biegacza, który pierwszy raz mierzy się z takim wyzwaniem. Warto zapisać sobie nawet na jakich kilometrach brać żel energetyczny i kiedy są punkty odżywcze. Na trasie można znaleźć wielu biegaczy z popisanymi nadgarstkami.

A jak będę ostatni?

Najprawdopodobniej każdy zadawał sobie to pytanie przed startem. Z wywiadów z biegaczami wynika, że jest to jedna z największych obaw debiutantów. Niezależnie od pokonywanego dystansu boimy się, że będziemy ostatni. Prawda jest taka, że każdy, kto choć raz wystartował w biegach ulicznych, dobrze wie, że bycie ostatnim to wbrew pozorom bardzo trudne zadanie. W biegach bierze udział cały przekrój osób, młodych, starszych, wysportowanych i mniej sprawnych. Zazwyczaj ktoś okazuje się wolniejszy, a dla pocieszenia można powiedzieć, że właśnie ostatni zawodnik zbiera najwięcej uznania i oklasków, więc w ostateczności wcale nie ma się czego obawiać. Dla rozluźnienia atmosfery można przypomnieć sobie cenne stwierdzenie, że nawet ostatni zawodnik, jest silniejszy, niż każdy kto siedzi w tym czasie na kanapie.

Co zrobię jeśli pomylę trasę?

Ta obawa w ogóle nie powinna dotyczyć osób, które biorą udział w biegu ulicznym. Tego rodzaju imprezy są tak dobrze oznaczone, że niemożliwe jest pomylenie trasy. Tłum biegaczy, kibice i taśmy wskazujące drogę są niemożliwe do przecoczenia.

Dokończenie na str. 19



N°Ent: 0502.943.416



B&B Consult

działające od ponad 10 lat, niedaleko Konsulatu Polskiego i instytucji europejskich

Chaussée Saint-Pierre 234, 1040 Etterbeek

Naszą dewizą jest etyka i tajemnica zawodowa oraz zaufanie klientów i najwyższa jakość usług!

Oferujemy:

porady księgowo, podatkowe i prawne
dla firm, osób samozatrudnionych i osób prywatnych
bezpłatne zakładanie działalności
gospodarczej dla osób fizycznych

BIURO KSIĘGOWE



Zadzwoń na **02 733 66 02** lub **0478 27 93 33** i umów się na spotkanie! Mówimy po polsku!

Restauracja MNIAM-MNIAM

Place Saint-Pierre 22, 1040 Etterbeek, Bruksela
tel. 02 732 52 50, 0477 31 68 51

czynne 7/7 od poniedziałku do piątku w godz. 12 - 15 i 18 - 23, sobota 18 - 23, niedziela 12 - 22 bez przerwy



Organizujemy imprezy okolicznościowe:
wesela, chrzciny, urodziny, a także spotkania biznesowe

Wystarczy dobre towarzystwo, my zajmiemy się resztą...

Pierwszy start



Zupełnie inaczej sprawa wygląda przy mniej komercyjnych biegach np. bieg ścieżkami leśnymi, po górach lub w innych mniej dostępnych miejscach. Rozwiązaniem na ten problem jest jedynie edukacja. Trzeba bardzo dokładnie poznać trasę biegu, wyznaczyć charakterystyczne punkty i porozmawiać o nich z organizatorem. Można także zabrać ze sobą mapkę lub kompas, by w razie czego wiedzieć jak się poruszać. Warto także dołączyć się do jakiejś grupy, bądź biec w parze.

Doświadczony biegacz na pewno czyta te wszystkie wymienione obawy z uśmiechem na twarzy. Dobrze bowiem wie, że są to typowe strachy debiutantów. Każdy zawodowiec miał kiedyś swój pierwszy start i równie dużo miał pytań i wątpliwości. Na szczęście okazuje się, że większość z tych strachów ma bardzo małe szanse na

spełnienie, na przykład strach, że będzie się ostatnim na trasie.

Z każdym kolejnym startem i wraz z nabywaniem doświadczenia będzie rosła pewność siebie, która jest niezbędna do osiągnięcia lepszych wyników. Na tym polega również rozwój biegowy, dlatego zaleca się, by przed ważnym startem wziąć udział w innych, mniej komercyjnych zawodach. Doświadczenie wzbogaca, dlatego warto czasem schować wszystkie strachy do kieszeni i wyruszyć z odwagą w stronę mety.

Anna Kańciurzevska
Absolwentka Psychologii Klinicznej oraz Psychologii Organizacji i Zarządzania. Jej wielką pasją jest motywowanie jak największej liczby osób...



Na Treningu Biegacza znajdziecie wiele porad i informacji dotyczących: biegania, fizjologii, regeneracji, treningów uzupełniających. Ale nie tylko! Bo

bieganie to po prostu styl życia i nauka czerpania z niego pełnymi garściami. Mamy nadzieję, że opisywane przez nas historie będą dla Was inspiracją, a plany treningowe, artykuły o żywieniu i testy sprzętu pomogą Wam w organizacji biegowego życia. Naszą społeczność tworzy już ponad 200 tysięcy osób i cały czas nas przybywa. W szalonym, ciągle zmieniającym się świecie tworzymy portal, w którym każdy biegacz znajdzie swoje miejsce na dłużej.

Dziękujemy, że jesteście z nami!



Pomysł na wolny

Dla niektórych wyjazd urlopowy pozostaje marzeniem. Czasami jest tak w związku z pracą małżonka czy partnera. Innymi razy brakuje nam pieniędzy, a może też ochoty na jakieś dalekie wojaże.



W tym roku, z przyczyn różnych, spędzę miesiąc letnie prawdopodobnie w Belgii. Jak zatem wykorzystać pożytecznie urlop pozostając na miejscu?

Moim ostatnim pomysłem było wyczyszczenie - aby nie powiedzieć - częściowe wypróżnienie mieszkania. Porządki wiosenne już dawno za nami, a góry przeróżnych kłopotów starannie ułożone na strychu lub w piwnicy. Co jednak robić jak się takich pomieszczeń nie ma? Proponuję się zorganizować i ruszyć z niepotrzebnymi przedmiotami na pchli targ.

Wywodzę się z środowiska nieszczególnie zamożnego, ale (można by powiedzieć), dość snobistycznego. W domu nigdy nie mówiło się o pieniądzach, bo to przecież nieeleganckie. I mimo to, że opuściłam lokum rodziców ze trzydzieści lat temu, niektóre elementy wychowania jest

mi jakoś niezwykle trudno wypilić.

Jakież więc było moje zadziwienie, gdy spacerując wiosną po lokalnym kiermaszu natknęłam się na koleżankę wystawiającą własny kramik z rzeczami na sprzedaż. Najbardziej zaskoczył mnie fakt, iż pani ta to nie jakaś tam handlarzka, tylko wykładowczyni w Wyższej Szkole Medycznej. Sytuacja ta dość mnie zaintrygowała, więc poprosiłam, żeby dała mi znać szykując się na kolejny tego typu ewenement.

Nie musiałam długo czekać, aby Halina zadzwoniła do mnie z propozycją. Oznajmiła mi, iż przymierza się na najbliższą wyprzedaż, organizowaną przez Rotary Club naszej gminy. Kazała zarezerwować miejsce i przygotować to, co jest już mi niepotrzebne, a jeszcze w dobrym stanie, czyli „sprzedawalne”.

Po sporych oporach zadzwoniłam do jednego z organizatorów imprezy (który okazał się być moim dawnym kolegą z kursu niderlandzkiego) i bez



dzień – pchli targ



większego przekonania zapowiedziałam nasze przybycie, ale „bez całkowitej pewności”. W rezultacie, koleżanka zrezygnowała ze względu na możliwe opady deszczu a ja znalazłam się o świecie na parkingu pod gminną pływalnią.

Ponieważ jednak nie zarezerwowałam formalnie miejsca, ustawiono mnie gdzieś w głębi, z daleka od pozostałych sprzedających. Liczyłam na to, iż placyk się zapełni (przyjechałam o 6.30) niemniej jednak nie tylko Halinka przestraszyła się brzydkiej pogody, zatem zostałam praktycznie w moim kącie sama.

Mimo tych niekorzystnych warunków, spotkałam się z dużą sympatią oraz niemniejszym poczuciem humoru ze strony innych wystawiających oraz przechodniów. Ludzie podchodzili do mnie z uśmiechem pytając: „A co Pani nabroila, że Pani takie złe miejsce dali?” albo „Grypa Panią złapała i teraz w kwarantannie?”. Oprócz tego

typu reakcji, dostałam również poważne propozycje pomocy w przeniesieniu mojego „butik”, ale mając na względzie praktyczny aspekt sprawy (ciężkie kartony z książkami) postanowiłam pozostać „na stanowisku”.

Jakie wnioski z tego można wysnuć? Uważam, że sam pomysł jest doskonały zarówno z ekonomicznego jak i z ekologicznego punktu widzenia. Co prawda ja się szczególnie nie wzbogaciłam, jednakże udało mi się sprzedać kilka drobiazków (np. drewniane holenderskie saboty, prześcierała plażowe i sporo książek) „odgracając” w ten sposób nieco mieszkanie.

Czy wybiorę się jeszcze na tego typu wyprzedaż? Z dużą chęcią! Niemniej jednak uprzednio się do tego rzetelnie przygotuję nie tylko starannie wybierając zbędne mi rzeczy, które mogą okazać się bardzo przydatne innym, ale również rezerwując dobrze usytuowane miejsce.

Śnieżka Daleszak



Pogoda nie przeszkodziła!

8 czerwca 2019 r. w naszej szkole odbył się tradycyjny już festyn z okazji Święta Szkoły. W tym roku przebiegał on w niezbyt przyjaznej aurze, a to z powodu silnych porywów wiatru i nawałnic deszczowych.

Mimo niezbyt komfortowych warunków pogodowych znaczna część osób z naszej szkolnej społeczności pojawiła się jednak na pikniku. Niektórzy przyprowadzili nawet swoich znajomych. Krótko mówiąc, publiczność nam dopisała.

A było na co popatrzeć. Uroczystego otwarcia imprezy dokonał konsul Jacek Grabowski wraz z kierownikiem Radosławem Wasińskim. Centralnym punktem naszej zabawy, niejako już tradycyjnie, była scena. Na scenie występowały nasi uczniowie w programach artystycznych przygotowanych pod kierunkiem swoich wychowawców. Tańczyli, śpiewali, recytowali wiersze, odgrywali krótkie scenki. Na zmianę z nimi na scenie pojawiali się zaproszeni przez nas goście. Z pięknym repertuarem piosenek dla dzieci, wystąpili państwo Szklarscy, natomiast zarówno



młodszy jak i starsi, mogli się bawić przy piosenkach Alexa Nowaka, który przyjechał do nas ze słonecznych Włoch.

Z naszej bogatej oferty, każdy mógł wybrać coś dla siebie. Oprócz występów scenicznych były gry, zabawy, origami i warsztaty plastyczne w klasach, gdzie najwytrwalsi i najbardziej pomysłowi mogli wygrać nagrody. Była tombola z atrakcyjnymi fantami, kiermasz książek, rozgrywki sportowe, malowanie twarzy, kiełbaski z grilla, domowe wypieki, wata cukrowa i inne.

Gwoździem programu był konkurs Mam talent, w którym uczniowie naszej szkoły zmierzli



Fot. TMegaFoto

Titres-Services
Dienstencheques

BATIST

Dotycz do nas!

www.batist.be
e-mail: info@batist.be



się ze sobą, prezentując swoje umiejętności wokalne, recytatorskie, taneczne, intelektualne, a nawet żonglerkę. Zwyciężczynią konkursu została uczennica klasy 7c, Zuzia Łazarz za wykonanie piosenki Alicji Majewskiej „Odkryjemy miłość nieznaną”, której szczerze gratulujemy. Fundatorem nagrody głównej w konkursie była firma Magabel.

W organizację tegorocznego Święta Szkoły zaangażowani byliśmy niemal wszyscy z naszej szkolnej



społeczności, uczniowie, nauczyciele i rodzice. Nad wszystkim zaś czuwał nasz dzielny Zarząd Rady Rodziców, któremu bardzo dziękujemy za zaangażowanie.

Oczywiście mieliśmy też sponsorów, bez których wiele atrakcji nie mogłoby się odbyć, i którym bardzo, ale to bardzo dziękujemy!

DO ZOBACZENIA ZA ROK NA KOLEJNYM ŚWIĘCIE SZKOŁY!

Podziękowania dla sponsorów

*„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada,
lecz przez to, kim jest;
nie przez to, co ma,
lecz przez to, czym dzieli się z innymi”
- Jan Paweł II*

Kierownik, Rada Pedagogiczna, ZRR i uczniowie składają serdeczne podziękowanie Rodzicom, Darczyńcom i Sponsorom za życzliwość, pomoc i wsparcie naszych działań w przygotowaniu Święta Szkoły, które odbyło się 8 czerwca 2019 r.

Dzięki Państwu mogliśmy zorganizować tę wspaniałą uroczystość, daje nam to powody do wyrażenia naszej wdzięczności w słowach podziwu dla Państwa bezinteresowności, życzliwości i przyjaźni.

Dziękujemy serdecznie firmom:

Titres Services: Aaxe, Batist, Belgica, Magabel, Maxi Clean, Pol Wim, Tit S 1,2,3, ST Sklepom: Kubuś, Bizon, U Karguli, Chez Paweł, Polsmaak, Polskie Delicje, Polski Smaak, Polskie ABC, Rarytas, Elfik, Delikatasy

Przedstawicielstwu Regionu Mazowieckiego, Kujawsko-pomorskiego oraz Komisji Europejskiej

Firmom belgijskim: Auto5, Walibi, Colruyt, Omnitec

Firmie Bati-Full za pomoc przy rozstawieniu namiotów i klubowi piłkarskiemu FC Polonia za przeprowadzenie turnieju piłkarskiego.

Przedstawicielom Handlowym: Tupperware, Forever, Wine & Live, Ceresit

Jak również osobom prywatnym: Łukaszowi, Radkowi i Beni, Dorocie Gołaszewskiej, Renacie Rafałko oraz patronom medialnym - Nowinki i Magafoto

Titres-Services
Dienstencheques

BATIST



Dotłącz do nas!

www.batist.be

e-mail: info@batist.be

Tłumaczenia przysięgłe

od 1996 roku

polski → francuski

francuski → polski

ABC POLONAIS

Ponadto proponujemy:

Lekcje języka polskiego dla dorosłych i młodzieży Region Mons (7333 Saint-Ghislain)

Korepetycje z języka francuskiego • Redagowanie tekstów po polsku i francusku

Śnieżka DALESZAK Gsm: 0478/30.20.34 Mail: daleszak@hotmail.com



NOVA AutoParts Części samochodowe

Napisz do nas VIN auta i co potrzebujesz,
a my po chwili zrobimy wycenę.

+32 472 665 875, autoparts.nova@gmail.com

Znajdź nas na Facebook **AHA NOVA AutoParts** BTW/TVA: BE 0726.785.267

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
0477/36.04.09 (fr/en)
0484/27.87.88 (pl/fr)
0475/22.83.61 (pl/fr)
e-mail: aydinavocat@yahoo.fr

Systemy satelitarne

Satservice.be 40 polskich programów bez abonamentu i opłat

Doładowania telewizji na kartę

televizja na kartę

Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków

PL, tvn 24, tvn 7, tvn, TVP 1, TVP 2, Discovery

tel. 0496-94-33-83, www.sat-service.be

WS style

fryzjer stylistka Wioletta

STYLOWE CIĘCIA MĘSKIE

+32 485 971 755 [f wioletta.solomianko](https://www.facebook.com/wioletta.solomianko)

- tylko u nas dostaniesz profesjonalny dobór fryzury do twarzy
- dobierzemy odpowiedni kolor do ciebie
- wykonamy upięcie fryzur okolicznościowych
- marzysz o pięknych i gładkich włosach - zapraszamy na prostowanie keratyną
- odbudujemy i nawilżymy zniszczone włosy



dentist

TANDARTSCENTRUM

LECZENIE, WYBIELANIE,
PROTETYKA,
EXPRESOWA NAPRAWA PROTEZ,
KORONY, MOSTY PORCELANOWE

POLSKIE CENTRUM DENTYSTYCZNE

KRIBBESTRAAT 6/8
2000 ANTWERPEN

rejestracja telefoniczna
+32 493 44 57 38



SERVICE

SMARTPHONE TABLETTE GPS PC & MAC

027 207 207

RUE DES MENAPIENS 44, 1040 ETTERBEEK

SERWIS I NAPRAWA

- telefonów
- komputerów
- tabletów
- konsol do gier
- nawigacji

MaxiClean

TITRES-SERVICES/DIENSTENCHEQUES

Koniec szkoły życzymy udanych wakacji!



Dołącz do nas!

www.facebook.com/MaxiClean.be

MaxiClean
TITRES-SERVICES/DIENSTENCHEQUES

www.maxiclean.be

ANTWERPEN
FRANKRIJKLEI 49
2000 ANTWERPEN
TEL: 03 225 37 03
RENATA PANAS-WORONA
antwerpen@maxiclean.be
GSM 0486 06 21 17

LEUVEN
KAPUCIJNENVOER 4
3000 LEUVEN
TEL: 016 29 00 83
ANNA ŚLIWONIK
leuven@maxiclean.be
GSM 0484 46 08 15

BRUSSEL
RUE ROYALE 184
1000 BRUSSEL
TEL: 02 223 58 48
BARBARA BUHIA
info@maxiclean.be
GSM 0485 66 16 88

JETTE
AV. DE LAEKEN 7
1090 JETTE
TEL: 02 880 05 33
ANNA MIŁKOWSKA
jette@maxiclean.be
GSM 0485 66 17 55

SCHAERBEEK
AV. ROGIER 83
1030 SCHAERBEEK
TEL: 02 351 82 84
RENATA BOCEVSKA
schaerbeek@maxiclean.be
GSM 0486 13 55 54

ETTERBEEK
AV. LE MARINEL 138
1040 ETTERBEEK
TEL: 02 735 36 96
BEATA KABALA
maxiclean2@outlook.be
GSM 0474 13 89 74

ANDERLECHT
PETITE RUE DES LOUPS 2
1070 ANDERLECHT
TEL: 02 524 47 71
MAGDALENA SURMA
anderlecht@maxiclean.be
GSM 0486 13 55 57

Jak nauczyć dziecko

Wiele dzieci jest święcie przekonanych, że pieniądze bierze się „ze ściany”, czyli z bankomatu. Bywa to zabawne, ale jedynie przez chwilę, póki rodzic nie uświadomi sobie, jakie konsekwencje pociąga ze sobą takie myślenie. Dlatego warto jak najwcześniej zacząć uczyć dziecko właściwego stosunku do pieniędzy, wydawania i oszczędzania. Jak to zrobić?

Świat pełen jest rzeczy, które współczesne dzieci muszą mieć. Bo widzą je w reklamach, na półkach sklepowych, bo inne dzieci je mają. Presja wywierana przez maluchy jest tak duża, że bez względu na to, czy mamy na to pieniądze w budżecie czy nie, czy nam się to podoba czy nie – ulegamy im i kupujemy. Żeby dziecko nie czuło się gorsze w grupie, żeby nie było mu przykro, żeby... Nie jest to dobre wyjście, bo tak jak żądania dzieci będą rosły z wiekiem, tak wasze potrzeby nierzadko będą się kurczyć i kurczyć. Ale to nie wszystko – dziecko, które nie nauczy się odpowiedniego szacunku dla pieniędzy, w dorosłym życiu będzie mieć trudności z zarządzaniem pieniędzmi.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Dlatego warto jak najwcześniej zacząć uczyć dzieci wartości pieniądza i... oszczędzania. Nie jest to proste, bo dziecko uczy się, przynajmniej na początku, przez naśladownictwo. Jeśli więc sami nie umiemy odpowiednio zarządzać budżetem domowym, ulegamy sklepowym pokusom, a potem brakuje nam do pierwszego, trudno oczekiwać od dziecka, że będzie umiało właściwie zarządzać swoimi funduszami.

Wielu rodziców uważa, że zawsze jest jeszcze czas na wprowadzanie potomka w świat finansów, tymczasem psycholodzy twierdzą, że naukę najlepiej rozpocząć około 6-8 roku życia, bo wtedy dziecko już zaczyna odróżniać fantazję od rzeczywistości i rozumie, że za produkty należy płacić. Umie też już liczyć, więc w praktyce będzie mogło

wykorzystać swoje umiejętności.

Na początku warto głośno planować wydatki i brać malucha na wspólne zakupy. Jeśli dziecko będzie widziało, że zakupy robisz z przemyślaną listą, weźmie z ciebie przykład. Planowanie wydatków, oszczędzanie, stanie się dla niego naturalne. Tłumacz dziecku, jaką wartość mają monety i banknoty oraz dlaczego rodzice chodzą do pracy. Kiedy maluch podrośnie, zacznij przybliżać mu działanie kart płatniczych, a także oszczędzania.

Opowiadaj, ile co miesiąc wydajecie na czynsz, prąd, ile kosztuje jedzenie. Niech zdaje sobie sprawę, że nic nie jest za darmo, a wy pracujecie, żeby zarobić nie tylko



oszczędzania?

na jego zachciewajki, ale mnóstwo rzeczy, z istnienia których ono nie zdawało sobie sprawy (wywóz śmieci, światło, kredyt mieszkaniowy, itp.). Dobrym pomysłem jest kupienie dziecku skarbonki, do której będzie wrzucało pieniądze, zbierając na jakąś ekstrazabawkę.

Kieszonkowe, a dla starszego konto w banku?

Kieszonkowe, dawane regularnie, w konkretnym terminie, np. na początku każdego miesiąca albo tygodnia, nie powinno być duże. Dobrze dawać pieniądze dziecku w kilku banknotach/monetach, tak aby mogło część od razu wrzucić do skarbonki i zbierać na ważny dla siebie cel – zabawkę, tablet, płytę... Jeśli dziecko jest starsze – może warto, aby miało swoje konto, na które regularnie będziemy przelewać mu pieniądze (warunkiem jest wcześniejsze ustalenie zasad korzystania z konta).

Ważna jest tu konsekwencja rodziców – jeśli umawiasz się z dzieckiem na konkretną kwotę, a ono wyda ją w czasie kilku dni – nie dawaj mu już dodatkowych pieniędzy, tylko wytłumacz, dlaczego musi poczekać do ustalonego terminu.

MK



Ogłoszenia drobne

Sprzedam działkę budowlaną 2400m2. Okolice Białegostoku, gm. Turośń Kościelna. Cena 99 tys. zł. Tel. 048 518 370 196

Ogłoszenie niekomercyjne: Mieszkanie do wynajęcia 2 pokoje, salon z kuchnią, łazienka. Anderlecht, koło metra Bizet i Veveyde. Cena 660 euro + opłaty. Tel. 048 518 370 196

Sprzedam tanio nowy materac dmuchany firmy Bestway z pompa elektryczna 203/152/22+sak do transp.tel.0487439126

Nauczę perfekcyjnie jeździć i parkować Jan 0487439126

Tanio na lotniska i inne usługi-Mercedesem B180 Jan 0487439126

Sprzedam tanio sokowirówkę i maszynkę do mięsa 0484 995220

Sprzedam tanio nowy robot kuchenny firmy Berline Haus oraz nowy Odkurzacz bezworkowy tel.0484995220

Sprzedam tanio 2-bilety na rejs po Sekwanie w Paryżu tel.0484995220

Super Quality zestaw naczyń kuchennych i patelni firmy niemieckiej Berline Haus i komplet noży profesjonalnych - tanio 0484 995 220

Tanio Voucher do Kolonii i Paryża na 2-noce ze śniadaniem dla 2osób tel.0484995220

Sprzedam tanio nowe luksusowe garnki niemieckiej firmy Blau-mann tel.0484995220

27/09/2019

WEEKEND

NOWATOR

PIĘKNI I MŁODZI

CZADOMAN

MIŁY PAN

ŁOBUZY

POLISH PARTY GOLDEN EDITION

IMPREZĘ POPROWADZI MACIEJ SMOLIŃSKI

DOOR OPEN AT 20H00

SALLE BIRMINGHAM PALACE, 112 RUE DE BIRMINGHAM, 1070 BRUXELLES

INFO : 0479 300 084; 0476 366 745 / ANTWERPIA: 0499 362 051



Wszystkim naszym miłośnikom, sympatykom, dzieciom oraz ich rodzicom życzymy wspaniałych, pogodnych i roześmianych wakacji, dużo słońca, udanego i bezpiecznego wypoczynku!

Centre de Culture Polonaise et de l'Education **+plus**

Zajęcia dla dzieci:

- Rodzic i dziecko w zabawie i w ruchu (2,5-4 lata) sobota 11.00-12.00
- Twórcze rytmy (4-6 lat) sobota 12.00-13.00

Adres: PIANOFABRIEK Rue du Fort 35, 1060 St.Gilles

NOWOŚĆ!!!! GRUPY ROZWOJOWO - EDUKACYJNE DLA DZIECI W RÓŻNYM WIEKU

- Smyko-Multisensoryka® (9/10 - 14/15 miesięcy) środa 9.45 - 10.30
- Twórcza przestrzeń malucha (1,5 roku-3 lata) dzień do uzgodnienia
- Strefa przedszkolaka (4-7 lat) czwartek 16.00-18.00
- Dziecięca fabryka kreatywności (4-7 lat) środa 14.00-17.00
- Kulturalny plac zabaw (3-7 lat) sobota lub niedziela 14.00-18.00

Adres : Rue Leopold I 174, 1020 Laeken

Zajęcia regularne dla dorosłych:

Yoga; wtorek 18.00-19.00

Adres: PIANOFABRIEK Rue du Fort 35, 1060 St.Gilles

e-mail: monika.krasowska@centrumplus.be

Info i zapisy: gsm 0473 375 252

**TRWAJĄ ZAPISY NA ZAJĘCIA
NA SEZON 2019/2020**



*Słonecznych i bezpiecznych wakacji pełnych
niezapomnianych wrażeń, mnóstwo przygód
i dobrego humoru życzy ekipa Magabel*

PLACE MADOU
Place Madou 6/11
1210 Saint-Josse
tel. 02 211 40 40

ST. GUIDON/BIZET
Av. Gounod 7
1070 Anderlecht
tel. 02 522 21 91
gsm 0474 698 630

BOCKSTAEL
Rue Léopold I 174
1020 Laeken
tel. 02 420 46 28
gsm 0 499 055 673

ETTERBEEK
Av. d'Auderghem 170
1040 Etterbeek
tel. 02 742 37 20
gsm 0 499 055 637

ADMINISTRACJA
Rue de la Charité 12
1210 Saint-Josse
tel. 02 211 40 40

AALST NOWE BIURO
Brusselbaan 105
9320 Aalst
tylko na umówione spotkania
tel. 0 495 303 820



magabel
services

*Wszystkich wypoczętych
i szukających zatrudnienia
zapraszamy do naszych biur
również podczas wakacji!
Praca czeka na Was!*



Dołącz do naszego zespołu i przekonaj się co nas wyróżnia:

- Atrakcyjne warunki zatrudnienia • Bony żywnościowe od 1go dnia pracy •
- Upominki świąteczne • Zwrot kosztów transportu • Profesjonalna odzież ochronna •
- Szkolenia zawodowe (ergonomia pracy, **produkty ekologiczne**)
- Płatny urlop edukacyjny • Zaufana i kompetentna obsługa po polsku •
- Pomoc w sprawach administracyjnych •

ZAPRASZAMY

Zajęcia języka polskiego i polskiej kultury we francuskojęzycznych szkołach Brukseli i Walonii

Już drugi rok dzieci uczą się poprzez zabawę języka polskiego i polskiej kultury we francuskojęzycznych szkołach Brukseli i Walonii. Uczniowie poznają polskie zwyczaje i tradycje, uczą się piosenek, wierszyków, biorą udział w grach edukacyjnych oraz zabawach ruchowych, konkursach, spektaklach, próbują polskich smakołyków, a wszystko po to, żeby poznać język i kraj ich przodków oraz utrzymać stały kontakt z językiem polskim. Program ma szansę rozwoju dzięki Ambasadzie Rzeczypospolitej Polskiej, która intensywnie wspiera projekt Federacji Walonia Bruksela.

Obecnie nieodpłatne zajęcia prowadzone są przez polskiego nauczyciela – panią Anetę Sornat w pięciu szkołach:

Ecole Communale Les Colibris	1310 Hulpe
École Maternelle Les Lutins	1310 Hulpe
Ecole Communale Primaire Joli Bois	1150Woluwe Saint Pierre
Lycée Sœur Emmanuelle	1070 Anderlecht
Ecole Chant d'Oiseau	1150 Woluwe Saint Pierre
Ecole Fondamentale Communale	1040 Etterbeek
École Primaire Claire Joie	1040 Etterbeek

Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieci powyżej 3 roku życia, aby dołączyły do nas.

Więcej informacji można uzyskać kontaktując się bezpośrednio z nauczycielem anet811@wp.pl lub Sekretariatem Ambasady Polskiej tel. +3227804500.



lato 2019

KOLONIA MĘDZYNARODOWA W BELGII

21 - 23 lipca

**Comblain-la-Tour
Belgia**

z udziałem dzieci i młodzieży polonijnej

Koszt
bilety samolotowe
/najtańsze bilety w Europie/ + 250 euro pobyt + kieszonkowe

W programie szereg atrakcji z całonocną wycieczką do Brukseli

PARTNERZY:

**Przedsiębiorstwo Usługowo - Handlowe
spół "Zibi Perfect"**

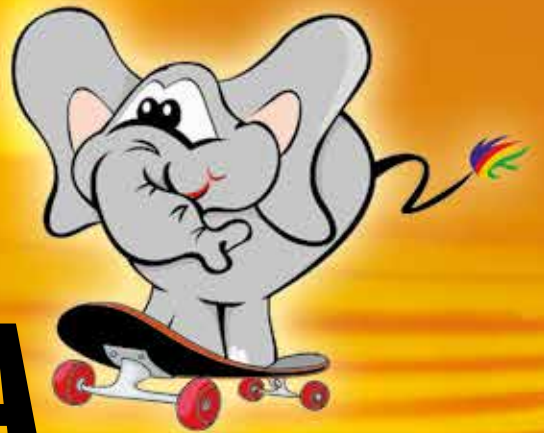
ZIBI
SPRL

**poszukuje osoby na stanowisko
przedstawiciela handlowego**

**Oczekujemy osoby kompetentnej, kreatywnej,
ze znajomością języka francuskiego, niderlandzkiego,
bądź angielskiego i polskiego,
a także z umiejętnością obsługi komputera.**



Z profilem działalności firmy można zapoznać się na stronie internetowej: www.zibisprl.be
Wszelkich informacji udzielamy pocztą elektroniczną: zibisprl@yahoo.fr lub na miejscu w siedzibie firmy: Chaussée de Louvain 645, 1030 Bruxelles, tel. +32 2 726.46.38.



DRUKARNIA

ŚWIAT
DOSKONAŁYCH
KOLORÓW

BATIST

drukarnia@nowinki.be

**Oferujemy najwyższej jakości
druk offsetowy:**

- ulotki reklamowe
- czasopisma
- kalendarze
- książki
- katalogi
- plakaty






Av. Demolder 1, 1030 Schaerbeek
email: drukarnia@nowinki.be

info: tel. 0489 116 120

Wakacyjna zabawa ze smokiem



META

36		34		32	
	35		33		31
25		27		29	
	26		28		30
24		22		20	
	23		21		19
	13		15		17
	14		16		18
12		10		8	
	11		9		7
					
START	1		3		5
	2		4		6



Dodatkowy rzut kostką



Tracisz ruch

Przewóz osób i bagażu

— POLSKA — HOLLANDIA — BELGIA

- wyjazd z Białegostoku sobota wieczór
- wyjazd z Brukseli poniedziałek, wtorek wieczorem



tel. 0048 602 129 884, tel. 0032 485 042 522

Chcesz zamieścić ogłoszenie bezpłatne niekomercyjne w Nowinkach?

Coś sprzedać, kupić

wymienić, oddać

przyślij SMS z treścią ogłoszenia (niekomercyjnego)

nr tel. 0489 116 120



Prywatny Detektyw
Sebastian BAKUN

Posiadamy również biuro w Polsce, a nasza międzynarodowa sieć zapewnia nam szybkość i skuteczną interwencję na całym świecie!



BAKUN INVESTIGATIVE & SECURITY GROUP

Lic.PL: 0001679
Lic.BE: 14.0542.05

Usługi detektywistyczne

dla osób prywatnych

- > zbieranie dowodów niewierności
- > kontrola opieki nad dzieckiem
- > kontrola sposobu spędzania czasu i otoczenia
- > ujawnianie źródeł dochodu oraz ukrytego majątku
- > cyberprzestępczość
- > przesładowanie i nękanie
- > wykrywanie podsłuchów
- > kradzieże i włamania
- > sprawy karne
- > obserwacje osób i miejsca
- > poszukiwanie osób
- > alimenty

dla firm

- > wywiad gospodarczy
- > weryfikacja kandydatów do pracy lub kontrahentów
- > szpiegostwo przemysłowe
- > nieuczciwa konkurencja
- > poszukiwanie dłużników
- > fałszywe, powtarzające się lub długotrwałe zwolnienia z pracy
- > sprawdzanie działalności przedstawicieli handlowych
- > konflikty między wspólnikami
- > nękanie, zastraszanie
- > kradzieże i włamania
- > podrabianie towarów

GSM: +32 471 75 75 75, +48 510 775 775

Adres: Avenue Leclerc 65/11, 1050 Brukselles | Email: info@bakungroup.com | www.bakungroup.com



Spełnimy Wasze słodkie marzenia!



Torty w stylu angielskim,
w kremie, drip cake, naked cake,
bezy, babeczki, rurki z kremem,
pysie, tartaletki,
domowe ciasta, dekorowane ciasteczka

Obsługujemy urodziny,
chrzciny, wesela, komunie,
wieczory panieńskie
i kawalerskie
baby shower, śnięta,
imprezy firmowe,
eventy



 La boîte magique
Adres: rue Saint Martin 57,
9600 Renaix
(możliwość dostawy)
nr. 0489 603 128



LICEUM ZAOCZNE

★ Nauka wspomagana platformą e-learningową

★ Uprawnienia szkoły publicznej

★ Przedmioty z zakresu prawa ★ Państwowy Egzamin Maturalny

Dział rekrutacji:
sekretariat@europejskie.edu.pl
tel. +48 91 462 494, www.europejskie.edu.pl

Przedstawiciel w Brukseli:
Tel. +32 475 868 513

Kobieca twarz alko

Jeszcze do niedawna alkoholizm kojarzył się wyłącznie z mężczyznami, ostatnie lata jednak przyniosły duże zmiany w statystykach. Coraz więcej kobiet ma problem z alkoholem. Czym jest to spowodowane?

Kobieca twarz alkoholizmu – piękne, młode, ambitne. Nikt by się nawet nie domyślił, że mogą mieć problem z alkoholem. Trinny Woodall, Cristin Davis czy chociażby Ilona Felicjańska – gdyby nie powiedziały o tym same (albo jak w przypadku Ilony, nie przydarzyłby się jej wypadek samochodowy), nawet by nam się nie śniło, że tkwią w szponach nałogu. Według psychologów i terapeutów – pije znacznie więcej kobiet niż myślimy i podają statystki, a do tego do kieliszka zagładają już coraz to młodsze dziewczyny.

Wyniki badań jednoznacznie mówią, że panie uzależniają się od alkoholu w czasie prawie dwa razy krótszym od mężczyzn. Alkohol jest przez kobiecego organizm inaczej wchłaniany i metabolizowany – ciało

kobiety zawiera mniej krwi, zatem alkohol „rozpuszcza się” w mniejszej ilości płynu. Kobiety też piją inaczej niż mężczyźni – dobrze się kontrolują i maskują, dlatego nawet przez lata ich picie może być niedostrzegane przez otoczenie.

Alkohol jest na wyciągnięcie ręki – obecnie istnieje przyzwolenie na picie – pije się na zawodowych lunchach, pije się po pracy, opija się sukcesy i pije w sytuacjach kryzysowych. Piją singielki, mężatki, pracownice roku i bezrobotne. Jedne czczą sukcesy, inne poprawiają sobie humor po kolejnych porażkach. Jednak niespostrzeżenie picie staje się problemem – kiedy nie ma okazji, osoba uzależniona wyszukuje je sobie sama.

Kobieca twarz alkoholizmu?

W naszych czasach kobiety nie mają łatwo – dążenie do perfekcjonizmu na każdym polu sprawia, że nie potrafimy się wyluzować, musimy być idealnymi pracownikami, idealnymi matkami, żonami i kochankami, a do tego zawsze trzeba dobrze wyglądać. Zbyt duży stres i zmęczenie sprawiają, że kieliszek wina, wypijany wieczorem, szybko staje się elementem niezbędnym – alkohol jest prostym i niemal natychmiastowym sposobem na rozluźnienie się.

Kobiety piją, aby rozładować napięcie, by zagłuszyć strach przed utratą pracy, brakiem zainteresowania partnera czy starością. To podejście jest bardzo niebezpieczne. Taki sposób na pozbycie się stresu jest zbyt łatwy i kuszący, uzależnienie psychiczne przychodzi więc bardzo szybko.

Alkoholiczki piją w samotności, w tajemnicy – przed bliskimi, rodziną. Ukrywają butelki, do których poza nimi nikt nie zagląda – w szafce z chemią, w biblioteczce.

Jak wygląda leczenie?

Uzależnienie objawia się koniecznością zwiększania ilości pitego alkoholu (spowodowane jest to wzrostem tolerancji na alkohol), pić bez kontroli – do końca alkoholu w butelce czy utraty świadomości, a także występowaniem luk pamięciowych – palimpsestów („urywanie się filmu”). Zespół choroby alkoholowej pojawia się u kobiet szybciej niż u mężczyzn i wywołuje bardzo nieprzyjemne konsekwencje, liczne choroby i ogólne spustoszenie, jakie tworzy w organizmie alkohol.

Uzależnienie leczy się podobnie w przypadku



oholizmu

mężczyzn, jak i kobiet. Jednak kobiety różnie reagują na różne metody terapii. Najlepsze efekty osiągają te, które decydują się na psychoterapię. Jednak wymaga to od nich przyznania się, przede wszystkim przed samą sobą, do choroby, co jest trudne. Nie brakuje też zwolenniczek hipnozy czy akupunktury.

Leczenie alkoholizmu polega na leczeniu farmakologicznym i terapii psychologicznej; przeważnie trwa to latami. Wielu byłych alkoholików mówi, że niezbędne w kuracji było wsparcie, jakie otrzymali w klubie dawnych alkoholików – szczerze do bólu rozmowy i zrozumienie ludzi, którzy przeszli podobną drogę. Ta pomoc jest bezcenna – dodaje sił i motywuje.

Grupy Rodzinne

Al-Anon „Misja” i „Światło”

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Jeśli masz bliską Ci osobę której picie powoduje poważne problemy powitamy cię serdecznie na naszych spotkaniach

w każdy czwartek o 20:00

**rue Jourdan 80, 1060 Saint Gilles,
tel. 0486983229**

w każdy poniedziałek o 20:00

**Petit rue des Loups 68A, 1070 Anderlecht
tel. 048 586 645**



Czy mam problem z alkoholem?

Aby rozpoznać uzależnienie od alkoholu, stosuje się kategorię diagnostyczną zaproponowaną przez Światową Organizację Zdrowia WHO. Pacjenta uznaje się za uzależnionego, jeśli w ostatnim roku wystąpiły u niego trzy lub więcej z poniższych objawów:

- A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia alkoholu;
- B. Trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z piciem alkoholu (np. rozpoczynaniu i kończeniu picia, ilości wypitego alkoholu);
- C. Fizjologiczne objawy odstawienia alkoholu występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości pitego alkoholu albo używanie alkoholu w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia tych objawów;
- D. Potrzeba przyjmowania coraz większych dawek alkoholu w celu uzyskania efektów poprzednio wywoływanych przez mniejsze dawki;
- E. Narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań z powodu picia alkoholu, zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub picie alkoholu albo na odwracanie następstw jego działania;
- F. Picie mimo wyraźnych dowodów szkodliwych tego następstw.

Pęknięte zwierciadło

Kilkanaście numerów temu zamieściłem w „Nowinkach” tekst ostrzegający przed niebezpieczeństwami zbytniego uzależnienia od wirtualnych platform społecznościowych rodzaju Instagram, Snapchat czy Facebook. Niestety od tego czasu sytuacja wcale nie uległa poprawie, a świat niemalże nie widzi tygodnia bez kolejnej internetowej „dramy” czy zwykłej ludzkiej tragedii, spowodowanej zaślepieniem internetową sławą. Popularność oznacza pieniądze, a tam, gdzie pieniędzy jest wiele – tam czekają na nas kłopoty, dlatego też w poniższym tekście ponownie przyjrzymy się problematyce Influencerów.



Dla nieobeznanych z terminem „Influencer” śpieszę z wyjaśnieniami – Influencerem jest osoba, która posiada ogromną rzeszę fanów/widzów swojego wirtualnego profilu na jednej (bądź kilku) platformie społecznościowej. Taka atencja przyciąga uwagę różnorodnych biznesów i agencji reklamowych, szukających tanich sposobów na reklamowanie własnych produktów, a jednym z najtańszych (choć czasami i najdroższych) jest właśnie namówienie influencera do promowania pewnych artykułów lub marek w zamian za różnego rodzaju korzyści materialne czy też finansowe. Influencerzy promują m. in. kosmetyki, luksusową odzież, restauracje, kluby, samochody, okulary przeciwsłoneczne, biżuterię, diety, innych influencerów, hotele, zajazdy itd. itp. Przeważnie ukrywając przy tym fakt, że otrzymali zapłatę i podpisali kontrakt wiążący z producentem

reklamowanych dóbr.

Powyższy opis dla wielu zapewne brzmi jak prawdziwe spełnienie marzeń – podróżowanie po świecie luksusowym autem, nosząc drogą odzież i biżuterię, pijąc darmowe drinki w wystawnych restauracjach i sypiając w pięciogwiazdkowych hotelach. Takie życie ma jednak swoją mroczną stronę, która zazwyczaj objawia się w problemach psychicznych, rodzinnych i finansowych. Najgorszym błędem, jaki może popełnić osoba, starająca się uzyskać status „influencera” jest przekonanie, że wystarczy jedynie zainwestować na początku, by uzyskać ogromny zysk wraz z wzrostem ilości osób ją śledzących. Nie tak dawno temu świat obiegł news o pewnej biednej dziewczynie, która popadła w horrendalne długi przez próbę wylansowania swojego życia na Instagramie w stylu podobnym do tego, który jest typowy dla najbardziej popularnych ikon tej platformy. Zdjęcia w luksusowych apartamentach i restauracjach niestety nie wystarczyły, by zgromadzić odpowiednią ilość śledzących ją osób, by agencje reklamowe się nią zainteresowały, a gdy przyszła pora spłaty kredytu – pojawiły się poważne problemy, a dziewczyna zamiast w królewskim łóżu skończyła w areszcie za niewypłacalność. Przypomina to naiwność opiekunki dziecka w bogatym domu, która robi sobie „selfie” z drogimi meblami i dziełami sztuki, by przekonać internet do własnego splendoru – kłamstwa są szyte grubymi nićmi i zdarzają się pękać, ujawniając mniej pochwalną prawdę.

Walki gigantów, czyli „dramy”. Jak już wspominałem – wielkie pieniądze oznaczają wielkie kłopoty, o czym przekonała się wschodząca gwiazda mody James Charles, który w ostatnim tygodniu zaliczył ogromny spadek popularności na platformach społecznościowych w związku z toczącym się „dramatem” rozpoczętym przez pewną zaradną kobietę, która chełpi się bycia tą osobą, która sprawiła, że Charles stał się rozpo-



, czyli świat urojony

znawalny. Nieumyślny nastolatek zaczął promować konkurencyjną markę ubrań, mimo ustaleń z wymienioną kobietą, co ta przyjęła za afront, rozpoczynając internetową nagonkę na swego byłego protegowanego – wykorzystywanie „yt drama channels” (kanały na serwisie YouTube, które specjalizują się we wspomnianych „dramach”) poszło w ruch, fałszywe plotki, półprawdy, kłamstwa, kalumnie, odwracanie kota ogonem – to wszystko to broń w nieustającej, zawistnej i niesłychanie głupiej potyczce o oczy i uwagę milionów ludzi, przykutych do swoich małych ekraników, noszonych wszędzie w kieszeniach i torebkach. I jak to zazwyczaj w wojnach bywa – nikt nigdy nie jest stroną zwycięską, każdy traci, czy to pieniądze, czy szacunek do siebie.

Jednak co najbardziej zaskakuje postronnego widza takich wojenek czy dramatów jest fakt, że ktokolwiek przejmując się takimi rzeczami. Patrząc na to w sposób prosty – wirtualny

styl życia może być tak samo prawdziwy jak i wymyślony, godziny spędzone na malowaniu twarzy w ten sposób, by być jak najbardziej atrakcyjną osobą dla rzesz innych, tych, którzy poświęcają swój czas i swą uwagę by śledzić poczynania wymyślonych, fałszywych osobistości, które z rzeczywistością i trudami życia codziennego niewiele mają do czynienia. Musimy pamiętać, że odsetek ludzi zdolnych do uzyskania takiej sławy i bogactwa, które promują na swych platformach społecznościowych jest niesłychanie niski, nic nieznaczący na tle milionów ludzi, spieszących za dnia po ulicach ruchliwych miast, unikając patrzenia w oczy, przykuci do swych telefonów, o wielkich marzeniach wspaniałych, słonecznych podróży w sportowych samochodach, drogich ubraniach, biżuterii, idealnej fryzurze i urodzie. Te marzenia nie odzwierciedlają prawdziwej przyjemności, którą możemy czerpać z życia – nie musimy w żaden sposób udowadniać nikomu ani sobie, że jesteśmy ludźmi szczęśliwymi. Jeżeli mamy w życiu kogoś, rodzinę, przyjaciół czy partnera życiowego, to jest to szczęście wystarczające i nie ma żadnej potrzeby, by spędzając słoneczne popołudnie w parku wraz z bliskimi wyciągać telefon i zacząć pozować, by podzielić się swym szczęściem z setkami, tysiącami, milionami anonimowych użytkowników internetu. Zawód influencera jest skazany na niepowodzenie, bowiem ludzie mają to do siebie, że potrafią szybko stracić zainteresowanie, bądź podążyć za masą, tak jak pokazuje przykład Charlesa, który w zaledwie kilkanaście godzin stracił przeszło milion tzw. „followersów”. Szkoda życia na tworzenie innego w przestrzeni wirtualnej, tak jak i jest go szkoda, by poświęcać uwagę osobom lansującym swe wymyślone życie na jakiegokolwiek platformie.

Konrad Bielejewski



Praca studencka

Wielu uczniów i studentów podejmuje pracę już w trakcie nauki. Niektórzy pracują w wolnym od nauki czasie, np. w weekendy, inni pracują w czasie wakacji szkolnych.

W Belgii dość atrakcyjną formą zatrudnienia na szczególnych warunkach jest umowa o pracę studencką *Overeenkomst voor tewerkstelling van studenten/ Convention pour l'emploi d'étudiants*. W niniejszej publikacji przedstawiamy prawa i obowiązki pracujących uczniów i studentów.

W jakim wieku można podjąć pracę studencką?

Pracę studencką można podjąć dopiero po zakończeniu obowiązkowej edukacji w pełnym wymiarze godzin, czyli najwcześniej po zakończeniu pierwszych dwóch lat szkoły średniej i po ukończeniu 15. roku życia. Jeśli ten warunek nie jest spełniony, obowiązkowa edukacja w pełnym wymiarze godzin kończy się dopiero w wieku 16 lat. Następnie trzeba kontynuować naukę w pełnym lub w niepełnym wymiarze godzin.

W niektórych przypadkach nie można podjąć pracy na zasadach umowy o pracę studencką:

- jeśli uczeń pracował już dłużej niż 12 miesięcy

u tego samego pracodawcy;

- jeśli uczeń jest zapisany jedynie do szkoły wieczorowej;
- jako student wykonujący nieodpłatną pracę w ramach bezpłatnego stażu, który jest częścią programu nauki lub studiów.

Młodzi ludzie, którzy na przemian uczą się i pracują, mogą zatem pracować na umowę o pracę studencką, ale nie u pracodawcy, u którego odbywają staż. Jeśli jednak Ci pracodawcy chcą zatrudnić uczniów/studentów po zakończeniu stażu, muszą zawrzeć z nimi zwykłą umowę o pracę.

Kiedy można wykonywać pracę studencką?

Pracę studencką można wykonywać przez cały rok kalendarzowy, czyli w ciągu roku szkolnego i podczas wakacji.

Umowa o pracę studencką

Osoba podejmująca pracę studencką musi otrzymać i podpisać umowę i regulamin pracy najpóźniej w dniu rozpoczęcia pracy.

Umowa musi zawierać następujące informacje:

- dane studenta/ucznia
- dane pracodawcy



- miejsce wykonywania pracy
- krótki opis pracy
- godziny pracy
- datę rozpoczęcia i zakończenia umowy (maksymalnie 1 rok)
- wysokość wynagrodzenia i termin płatności.

Wskazówka: model umowy można znaleźć na stronie www.acv-enter.be.

Warto zapoznać się z regulaminem pracy, ponieważ znajdują się w nim ważne informacje dotyczące postępowania w przypadku choroby, spóźnienia do pracy, itd.

Okres próbny

Pierwsze trzy dni robocze pracy studenckiej stanowią okres próbny. W tym okresie zarówno pracodawca jak i student mogą rozwiązać umowę o pracę bez zachowania okresu wypowiedzenia (natychmiast).

Płaca

Pracujący uczeń/student powinien otrzymywać płacę odpowiednią do wykonywanej funkcji i wieku, zgodnie z branżowym układem zbiorowym pracy lub układem zbiorowym w przedsiębiorstwie. Jeśli w sektorze lub w przedsiębiorstwie nie podpisano układu zbiorowego, to uczeń/student, który przepracował minimum jeden miesiąc w systemie pracy studenckiej ma prawo do minimalnej płacy gwarantowanej. Za godziny nadliczbowe (ponad 9 godzin dziennie lub ponad 40 godzin tygodniowo) przysługuje dodatkowa płaca. Za godziny nadliczbowe w niedziele i święta przysługuje podwójna stawka.

Rozwiązanie stosunku pracy (zwolnienie z pracy)

W przypadku umowy o pracę studencką każda ze stron (pracodawca i pracownik) może zakończyć umowę o pracę pod warunkiem zachowania okresów wypowiedzenia. Wypowiedzenie umowy o pracę musi być przekazane na piśmie.

Czas trwania umowy ze strony pracodawcy	Wypowiedzenie ze strony pracownika
---	------------------------------------

Podczas 3-dniowego okresu próbnego	Natychmiast	Natychmiast
------------------------------------	-------------	-------------

Umowa na 1 miesiąc	3 dni	1 dzień
--------------------	-------	---------

Umowa na okres dłuższy niż miesiąc i krótszy niż 12 miesięcy	7 dni	3 dni
--	-------	-------

Ile godzin można pracować na umowie o pracę studencką?

Uczniowie i studenci mogą pracować 475 godzin otrzymując płacę od której jest odprowadzana niższa składka na ubezpieczenie społeczne w wysokości 2,71 procent. Można pracować więcej godzin, ale wówczas pracodawca potrąca z płacy wyższą składkę w wysokości 13,07 procent. Osobisty licznik 475 godzin można znaleźć na stronie www.studentatwork.be.

Wskazówka: studenci pracujący w branży hotelarskiej mogą wybrać system 50 dni okazjonalnej pracy lub mogą zdecydować się na kombinację dwóch systemów obliczania godzin pracy.

Podatek dochodowy

Wysokość płacy ucznia/studenta może mieć wpływ na wysokość podatku dochodowego jego rodziców i jego samego.

Okresy wypowiedzenia w przypadku pracy studenckiej:

Czas trwania umowy	Wypowiedzenie ze strony pracodawcy	Wypowiedzenie ze strony pracownika
Podczas 3-dniowego okresu próbnego	Natychmiast	Natychmiast
Umowa na 1 miesiąc	3 dni	1 dzień
Umowa na okres dłuższy niż miesiąc i krótszy niż 12 miesięcy	7 dni	3 dni

Praca studencka

Wpływ płacy ucznia/studenta na podatek dochodowy rodziców

Aby uczeń/student mógł być traktowany jako dziecko na utrzymaniu, w roku 2019 (rozliczenia w roku 2020) może zarobić maksymalnie:

- 6.942,50 euro brutto podstawy do opodatkowania, jeśli pracujący uczeń/student mieszka z obydwojgiem rodziców pozostających ze sobą w związku małżeńskim

- 8.792,50 euro, jeśli pracujący uczeń/student mieszka tylko z jednym rodzicem.

Jeśli wyżej wymienione kwoty zostaną przekroczone, uczeń/student nie może być już traktowany jako dziecko na utrzymaniu, a jego rodzice będą płacić wyższe podatki.

Jeśli w ciągu 2019 roku pracujący uczeń/student zarobi powyżej 12.657,14 euro również będzie musiał zapłacić podatek dochodowy.

W przypadku dodatkowych dochodów, takich jak alimenty lub dochody z innych źródeł, należy złożyć zeznanie podatkowe, wykazując wszystkie dochody. W przypadku pracy studenckiej mają zastosowanie inne (korzystniejsze) metody obliczania podatku.

Wpływ pracy studenckiej na prawo do świadczeń rodzinnych

Od 1 stycznia 2019 r. wprowadzono reformę świadczeń rodzinnych we Flandrii. Świadczenia rodzinne są teraz częścią tzw. „groepakket”

Wysokość dochodu ucznia/studenta nie ma już wpływu na prawo do świadczeń rodzinnych. Prawo do świadczeń rodzinnych/groepakket zależy jedynie od liczby przepracowanych godzin i rodzaju umowy o pracę.

Poniżej 18. roku życia

Do miesiąca, w którym uczeń/student kończy 18 lat, jest on bezwarunkowo uprawniony do świadczeń rodzinnych/groepakket.

Powyżej 18. roku życia

Do miesiąca, w którym uczeń/student kończy 25 lat, ma prawo do świadczeń rodzinnych/groepakket za każdy miesiąc, w którym pracuje mniej niż 80 godzin.

Pierwsze 475 godzin przepracowanych w ciągu roku w systemie pracy studenckiej na obniżonej składce na ubezpieczenie społeczne nie są uwzględniane. Liczą się jedynie godziny na innych umowach o pracę.

Kwartał	Dopuszczalna maksymalna liczba godzin pracy
1. kwartał (styczeń, luty, marzec)	Max. 240 godzin
2. kwartał (kwiecień, maj, czerwiec)	Max. 240 godzin
3. kwartał (lipiec, sierpień, wrzesień)	Bez ograniczeń
4. kwartał (październik, listopad, grudzień)	Max. 240 godzin

Okres przejściowy

Reforma systemu świadczeń rodzinnych została wprowadzona w połowie roku akademickiego, dlatego studenci/uczniowie do końca tego roku akademickiego (2018-2019) mogą wybrać, które - stare czy nowe - przepisy mają być zastosowane.

Wskazówki: Absolwentów, którzy zakończyli lub przerwali naukę obowiązują inne przepisy. Można je znaleźć na stronie www.acv-enter.be lub w folderze informacyjnym „School's out!”.

Inne zasady obowiązują osoby mieszkające w Brukseli lub Walonii. Więcej informacji na ten temat można uzyskać poprzez ISA - naszą linię informacyjną dla studentów.

Święta państwowe

W Belgii jest dziesięć ustawowych dni świą-

tecznych. Jeśli święto przypada w dzień roboczy w okresie obowiązywania umowy, uczeń/student ma prawo do normalnej płacy za ten dzień. Jeśli święto państwowe przypada w niedzielę, wówczas przysługuje inny wolny dzień w normalny dzień roboczy. Jeśli uczeń/student musi pracować w dzień świąteczny, wówczas ma prawo do innego wolnego dnia przypadającego w dzień roboczy.

Co w przypadku choroby?

W przypadku choroby trzeba natychmiast zawiadomić pracodawcę. W ciągu dwóch dni należy dostarczyć pracodawcy zaświadczenie lekar-

skich uczniów i studentów

Przez ISA można otrzymać odpowiedzi na bardzo konkretne pytania dotyczące warunków zatrudnienia i płac dla uczniów i studentów.

Z ISA można się kontaktować w dni robocze od 14.00 do 17.00.

- Telefonicznie: 02 244 35 00
- E-mail: isa@acv-csc.be
- Facebook: isainfolijnstudentarbeid
- Czat: www.chatmetisa.be
- Na stronie www.acv-enter.be można znaleźć broszurę informacyjną „Lonend studentenwerk”



skie. Uczniowie/studenti, którzy pracują dłużej niż miesiąc, mają prawo do płacy gwarantowanej.

Wypadek przy pracy

Wypadek przy pracy to wypadek, który ma miejsce podczas wykonywania pracy lub w drodze do pracy i z pracy. Gdy zdarzy się taki wypadek należy natychmiast poinformować o tym pracodawcę oraz swoją kasę chorych. Prawo do świadczenia/zasiłku chorobowego powstaje natychmiast. Wszystkie koszty leczenia, opieki medycznej, rehabilitacji oraz leków są pokrywane przez ubezpieczenie pracodawcy. W przypadku trwałego uszczerbku na zdrowiu przysługuje odszkodowanie.

Studenci zagraniczni

Uczniowie i studenci z krajów należących do Europejskiego Obszaru Gospodarczego lub ze Szwajcarii mają takie same prawa i obowiązki jak studenci uczący się w Belgii, nawet jeśli nie mieszkają w Belgii.

ISA – linia informacyjna ACV dla pracują-

ACV-Enter

Uczniowie i studenci w wieku od 15 do 25 lat mogą bezpłatnie zrzeszyć się w ACV-Enter.

ACV-enter to specjalny program dla pracujących uczniów i studentów oraz dla absolwentów.

Członkowie ACV-Enter otrzymują niezbędne informacje i wsparcie, aby bezpiecznie podjąć (pierwsze) zatrudnienie w systemie pracy studenckiej lub na podstawie normalnej umowy o pracę, informacje o stypendiach oraz o pomocy prawnej.

www.acv-enter.be



Jakie informacje o sprzedawanym produkcie powinien otrzymać klient?

Prawa konsumenta

Wchodząc do sklepu z każdej strony zalewa nas różnorodność produktów. Wybór jest coraz większy i zarazem trudniejszy. Dokonując zakupu nie zawsze do końca jesteśmy świadomi, co rzeczywiście kupujemy i jak prawidłowo powinniśmy korzystać z nowo nabytej rzeczy. Często zdarza się, że zostajemy wprowadzeni w błąd przez sprzedawcę lub nie jesteśmy poinformowani o przysługujących nam prawach. Aby chronić konsumenta ustawodawca wyraźnie określił przysługujące mu prawa, wzmocnił jego pozycję oraz sprecyzował obowiązki przedsiębiorcy.

Kto może powoływać się na status konsumenta?

Według Kodeksu Cywilnego za konsumenta uważa się osobę fizyczną dokonującą z przedsiębiorcą czynności prawnej niezwiązanej bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową.

Co to znaczy?

Konsumentem jest każdy człowiek kupujący określone produkty (np. odzież, obuwie) lub korzystający z jakichś usług (np. fryzjera, kosmetyczki). Innymi słowy konsument to klient. Należy zaznaczyć, że konsumentem nie jest osoba prawna (np. spółka z ograniczoną odpowiedzialnością). Osoba fizyczna, która dokonuje czynności



**EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA
PRAWA I ADMINISTRACJI**

Zaprasza

KURSY i SZKOLENIA

www.ewspa.edu.pl/szkolenia/oferta/

prawnej z inną osobą fizyczną niebędącą przedsiębiorcą nie będzie mogła powoływać się na status konsumenta. Oznacza to, że w przypadku kupna telefonu poprzez portal ogłoszeniowy od innej osoby nie możemy skorzystać z praw, które przysługiwałyby nam przy zakupie takiego telefonu w sklepie. Drugą stroną umowy musi być przedsiębiorca.

Konsument traktowany jest w polskim prawie jako słabsza strona stosunku prawnego i dlatego też wszystkim konsumentom prawo gwarantuje ochronę i oznacza uzyskanie szczególnych uprawnień.

O czym powinien poinformować nas sprzedawca?

Przedsiębiorca ma obowiązek poinformować konsumenta w szczególności o:

Głównych cechach produktu (usługi).

Swoich danych identyfikujących (adresie przedsiębiorstwa, numerze telefonu).

Cenie całkowitej.

Sposobie i terminie spełnienia świadczenia przez przedsiębiorcę.

Procedurze rozpatrywania reklamacji.

Przewidzianej przez prawo odpowiedzialności przedsiębiorcy za jakość świadczenia.

Czasie trwania umowy, sposobie jej przedłużenia i możliwości wypowiedzenia.

Co zrobić by nie kupić „kota w worku”?

Konsument ma prawo wiedzieć co kupuje, aby mógł prawidłowo korzystać z zakupionej rzeczy. Sprzedawca powinien zapewnić kupujące-

mu możliwość zbadania jakości rzeczy i udzielić dodatkowych wyjaśnień na prośbę kupującego. Produkt powinien zawierać instrukcję obsługi w języku polskim i musi być kompletny. Zatem nie bójmy się dopytywać, marudzić i żądać sprawdzenia towaru, który chcemy kupić. Nawet jeżeli sprzedawca nie będzie zachwycony „stratą” czasu, to mamy do tego prawo.

Kiedy powinniśmy uzyskać informacje od sprzedawcy?

Z zasady wszystkie informacje powinniśmy otrzymać przed zawarciem umowy. Winny być one podane w sposób jasny, zrozumiały i nie wprowadzający w błąd. To sprzedający ma spełnić obowiązek informacyjny. Jego nieprzebranie może spowodować nałożenie na nierzetelnego sprzedającego sankcji prawnych i finansowych. Może to być kara pieniężna wymierzona przez Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów lub odszkodowanie na mocy wyroku sądu w przypadku, kiedy konsument dochodzi swoich praw na drodze sądowej.

Warto zapoznać się z treścią ustawy o prawach konsumenta, bo niejedyn z nas na pewno w przyszłości będzie miał okazję z niej skorzystać. Świadomość przysługujących nam praw pomoże w egzekwowaniu żądań względem przedsiębiorcy, ułatwi nieprzyjemny i długi proces reklamacji, ale przede wszystkim ochroni nas przed nierzetelnym sprzedającym.

Studentka EWSPA Bruksela
Monika Laaroussi

ŁA

Zamiejcowy Wydział Administracji w Brukseli

Chaussée de Vleurgat 159 1050 Bruksela

Kontakt +32 475868513

STUDIA PODYPLOMOWE - rekrutacja 2019 - trwa

www.ewspa.edu.pl

Bądź na bieżąco!

Polub nas na Facebooku



BelgicaServices

ZATRUDNIAMY:

KONTRAKT BEZTERMINOWY OD 1. DNIA PRACY, ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE, GWARANCJĘ WYPŁATY NA CZAS, CZEKI ŻYWNOŚCIOWE OD 1. DNIA PRACY

100% ZWROT KOSZTÓW TRANSPORTU, ODZIEŻ OCHRONNĄ, WAKACYJNE, PREMIE ROCZNE, 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 OSTATNIE DNI PRACUJĄCE KAŻDEGO MIESIĄCA BIURO JEST CZYNNE DO GODZINY 19.00, W INNE DNI PRACUJĄCE ZAPRASZAMY OD 9.00 DO 17.00

NASZE BIURA:

CHAUSSÉE DE WATERLOO 117
1060 SAINT-GILLES

AVENUE DAILLY 239
1030 SCHAERBEEK

**ZADZWOŃ DO NAS!
0488 01 20 00**



BELGICA

TITRES-SERVICES • DIENSTENCHEQUES

Słonecznych
Wakacji!

www.belgicaservices.be

Rozpruwacz p

Od sierpnia do listopada 1888 r. w jednej z podrzędnych dzielnic Londynu dochodziło do serii brutalnych morderstw. Ofiarami były prostytutki zabijane w wyjątkowo zwyrodniały sposób. Nieszczęsne kobiety miały poderżnięte gardła, a ich ciała sadystycznie okaleczano z chirurgiczną precyzją. Po drugiej zbrodni Scotland Yard zaczął otrzymywać listy, w których osobnik podpisujący się „Kuba Rozpruwacz” przyznawał się do popełnianych morderstw i aby być wiarygodnym podawał ich szczegóły. Mimo podjętych przez policję wszelkich starań i zaan-



gażowaniu ogromnych środków „Kuba Rozpruwacz” rozpląnął się w angielskiej mgłę i znikł bez śladu. Jego ostatnią ofiarą, choć mogło być ich znacznie więcej, była niejaka Mary Jane Kelly, która zginęła w nocy 9 listopada 1888 r. Za sprawą prasy o tych morderstwach zrobiło się głośno, a krwawa sława Kuby Rozpruwacza rozniosła się po Świecie.

W lipcu 1897 r. we wsi Champis, w pobliżu Tournon, leśniczy usłyszał krzyk swojej żony. Wraz z synem ruszył w kierunku, z którego dochodziły odgłosy. Kiedy zobaczył swoją żonę walczącą z brodatym osobnikiem, mającym na głowie dziwaczną czapkę z białego futra, przyspieszył. Mężczyźni nie bez problemów obeszli napastnika i oddali go w ręce policji. Nazywał się Józef Vacher.

Za ten napad został skazany na trzy miesiące więzienia, ale podczas odsiadki napisał do sędziego list, w którym przyznaje się, że nie jest to jego pierwsze popełnione przestępstwo.

Następnie zostaje ponownie przesłuchany, składa zeznania, w których przyznaje się, że to on jest tym

bezwzględnym mordercą, który od dłuższego czasu grasuje w południowo-wschodniej Francji.

Od marca 1894 aż do lata 1897 r. w tamtym rejonie znajdowano zwłoki wielu pasterzy i pasterek pilnujących na odludziu stad. Ów tajemniczy zabójca gwałcił swoje ofiary, podcinał gardła i okrutnie kaleczył, a na koniec wycinał im nożem znak krzyża na klatce piersiowej. Jedyną wskazówką dla policji była biała czapka, którą nosił morderca- jeden ze świadków, który z daleka dostrzegł napastnika dokładnie opisał ten znak rozpoznawczy.

Vacher oświadczył sędziemu, że zabił 18 ludzi, jednak w rzeczywistości podczas procesu

asterek

zarzucono mu zabójstwo tylko 11 osób; czterech chłopców, sześciu pasterek i jednej 65 letniej kobiety.

Śledztwo prowadzone przez policję wokół jego osoby ujawniło, że urodził się w 1869 roku.

Za młodu został wysłany do bardzo surowej szkoły katolickiej. W 1893 roku, będąc w wojsku, zakochał się w młodej służącej, która odrzuciła jego względy szydząc z niego. To wywołało u niego napad szału, podczas którego wyciągnął rewolwer i strzelił do niej cztery razy, a następnie dwa razy do siebie. Jednak nie pisana była im śmierć. Oboje przeżyli. Chirurgom udało się wyjąć tylko jeden z pocisków, które utkwily w jego czaszce. Drugi pozostał. Od tego czasu Jozef Vacher zdradzał objawy choroby umysłowej- wydaje nieartykułowane okrzyki i rzuca się na innych chorych. Uznany za szaleńca trafił do zakładu dla wariatów. W tamtych czasach tego rodzaju lecznice to prawdziwe nory, gdzie tłoczyli się w okropnych warunkach obłąkani, kalecy i niedorozwinięci umysłowo.

Jedyna terapia jaką zastosowano w przypadku Józefa Vachera, polegała na zastrzykach z waleriany, które miały „rozciągnąć” ranę tak a b y

m o ż n a

było z niej wyciągnąć drugą kulę tkwiącą w jego głowie. Mimo że kuracja nie przynosi żadnego efektu to Józef po kilku miesiącach został uznany za wyleczonego i zwolniony. Od tego momentu zaczyna się jego długa tułaczka znaczone krwawym szlakiem. Vacher został włóczęgą podróżującym z miasta do miasta. Przebywał głównie na południowym wschodzie Francji i żył, żebrząc lub pracując na farmie jako robotnik dzienny. Swoją bliźnę ukrywa pod



czapką z króliczego futra, którego sam upolował. Jego pierwszą znaną ofiarą była 21-letnia Eugénie Delhomme, zamordowana w czerwcu 1894 roku. Vacher zarznął ją nożem, wypatroszył i zgwałcił.

Proces Vachera odbył się w Bourg-en-Bresse w październiku 1898 r. Przysięgli mieli trudności z uzgodnieniem wyroku. Stojący przed nimi osobnik wyglądał malowniczo, pokryty gęstą szczeciniastą brodą, błędnym wzrokiem, który ani na chwile nie rozstawał się ze swoją białą czapką. Podczas rozprawy gwałtownie gestykułował, lżył sąd, wygłaszał nawiedzone tyrady. Na pytania o powody jakimi się kierował dokonując zbrodni, wyjaśniał, że jest natchniony przez Boga i ma się stać równie sławny jak „Kuba Rozpruwacz”. Wobec takiej postawy, poddano go badaniom psychiatrycznym. Tylko lekarz więzienny uznał go za niepoczytalnego, inni lekarze oświadczyli, że jest on całkowicie normalny. Ich opinia ostatecznie przeważała na skazaniu go na śmierć. Wyrok został wykonany 31 grudnia 1898 roku. Józef Vacher został przed egzekucją mocno skrępowany, gdyż stawia opór kopiąc i szarpiąc się. Idąc, a raczej wleczony na szafot wykrzykiwał do tłumu „Chwała męczennikom, chwała Jezusowi, chwała Joannie d’Arc! Biada tym, którzy mnie skazują”.



Tomasz Spec



LIFT SERVICE

CONCEPT

EXX

- Jedyna polska winda od 1. do 16. piętra
- 4 windy do dyspozycji (lift na przycepcie max wysokość 1.90m idealny do przejścia przez garaż na tył bloku)
- przeprowadzki krajowe i międzynarodowe
- wszelkie zezwolenia na transport

a także 3 miesięczne badania techniczne OCB na windy

Zapraszamy do współpracy firmy, a także osoby prywatne POLSCY KIEROWCY, mówimy biegle po flamandzku i francusku

NOWOŚĆ! Wynajem dźwigów dekararskich: 40 m udźwig do 1000kg,

25m udźwig 3000kg idealny do belek stalowych, drewnianych, dachówki

posiadamy także przyssawkę do szkła (udźwig do 500kg) z możliwością przełożenia okien nad budynkiem

transport chapu i czarnoziemiu do 2m³ jednorazowo wywyrotka

faktura vat

Z tym kuponem
10%
rabatu

gsm 0484 76 40 80 - Arek



W sieci naszych sklepów
możesz płacić również
kartą Sodexo



Polsmaak



Ciszkowski

*Pierwsza polska
piekarnia w Brukseli*

Polecamy
artykuły
piekarniczo - cukiernicze
artykuły spożywcze
oraz prasę i kosmetyki

1050 Ixelles
Chée d'Ixelles 311
tel. 02 644 03 70

1090 Jette
Rue Léopold I
tel. 02 426 54 42

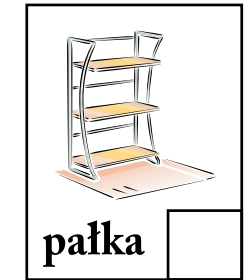
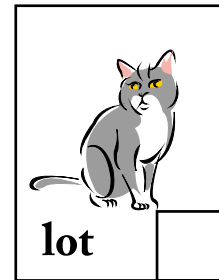
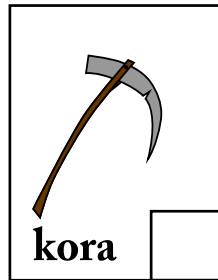
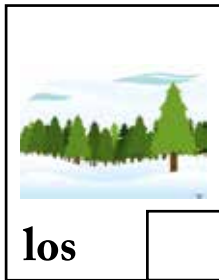
1070 Anderlecht
Place du Droit 5
tel. 02 521 77 69
fax 02 527 41 56

www.polsmaak.com

1190 Forest
Rue Jean Baptiste Van Pé 5
tel. 02 377 59 27

1210 Saint Josse
Rue Bonneels 25
tel. 02 280 64 14

Obrazki mają błędne podpisy. Wpisz w okienka właściwą literę, a dowiesz się, jaki ptaszek zbudował gniazdo. Narysuj go w pustym okienku.



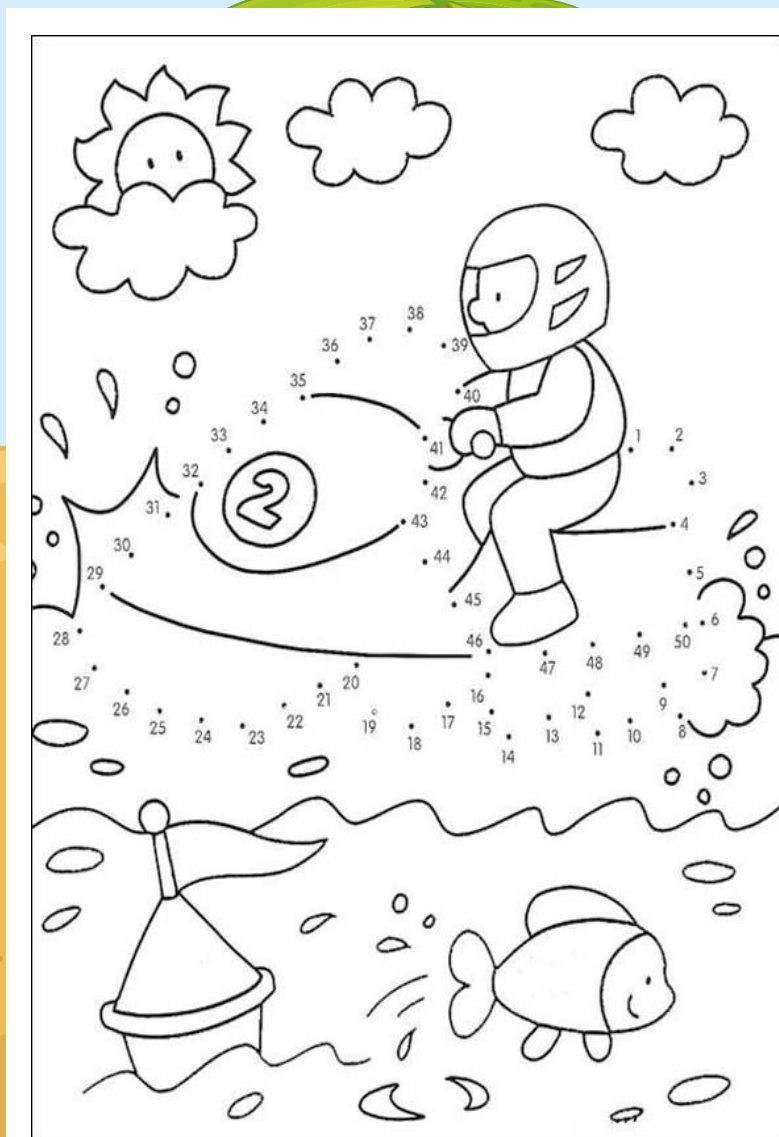
Pokaż rakiecie drogę na ziemię



Znajdź 5 szczegółów którymi różnią się obrazki



Połącz kropki i pokoloruj obrazek



Numor z zeszytów szkolnych BIOLOGIA

Dopiero na ostatniej wycieczce nauczyłem się odróżniać wronę i gawrona od siebie.

Kiedy organizm wyczerpie wszystkie substancje zapasowe, to wyciąga nogi. Kości człowieka są połączone łokciami do kolan.

Krowa, podobnie jak koń, składa się z rogów, kopyt, wymion i ogona.

Królik składa się z głowy, nóg, brzuszka i kożuszka.

Meduza żyje w jelicie grubym człowieka i jest szkodnikiem bardzo pożytecznym.

Fotosynteza, to nielegalna budowa, wykonywana w nocy przez roślinki.

DNA to projektant, RNA wykonawca.

Kijanka ma ogon zakończony odbytem.

Żyrafy jedzą drzewa.

Rośliny bronią się odstraszeniem i szybką ucieczką.

Tłuszcze rozpuszczają się w rondlu.

Dżdżownica składa się chyba z mebli, bo slyszałem, że tam są segmenty.

Na wiosnę żaby znoszą jaja w galarecie.

Gipsu używamy do leczenia narciarzy.

Skowronek to taki ptak, który lata w powietrzu i drze mordę.

PIEKARNIA I CUKIERNIA



Jesteśmy z Wami od 2002r.

Chaussée de Jette 270 Chaussée de Ninove 300
1081 Koekelberg 1070 Anderlecht

info@rarytas.be, GSM: 0032 477 683 102



Naszą specjalnością są chleby

wypiekane według przedwojennych receptur

chleb na zakwasie, czystoziarnisty, przedwojenny, ze śliwką, orkiszowy

Zapraszamy do spróbowania naszego

CHLEBA RAZOWEGO

I RAZOWEGO NA MIODZIE

(w składzie miód naturalny), nowa zmieniona receptura,

Chleb wyrasta tylko na naturalnym
zakwasie razowym nie ma w nim drożdży,
tylko naturalna fermentacja.

Polecamy również

NOWOŚĆ

CHLEB

Z NASIONAMI CHIA

(szałwia hiszpańska)



Nasiona chia to źródło białka, błonnika i kwasów tłuszczowych Omega 3

Horoskop

Wróżka Henry

* numerologia * horoskop partnerski
* tarot * runy * talizmany runiczne

WRÓŻBY RÓWNIEŻ ONLINE (skype, messenger)

tel. 0496 41 22 40, henryka.lorenc@wp.pl

Możliwość dojazdu do klienta również poza Brukselę!

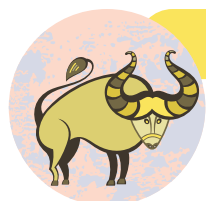


BARAN 22.03.-20.04.



PAPIEŻYCA

Karta ta zachęca, dodaje wiary we własne siły. Mówi: jesteś na dobrej drodze i radzi pogłębiać życiową mądrość.



BYK 21.04.-21.05.



KRÓL BUŁAW

Zwróć większą uwagę na wpływ - choć może niewidoczny bezpośrednio - pewnej dominującej i władczej osoby w Twoim otoczeniu.



BLIŹNIĘTA 22.05.-21.06.



CESARZOWA

Wykorzystaj sprzyjające okoliczności, pomoc innych, dobre rady, czyjaś przychylność, piękno, zmysłowe przyjemności.



RAK 22.06.-22.07.



AS BUŁAW

Czynj swoją wolę, niech będzie całym twoim prawem. Idź śmiało naprzód. Rób to, na co masz ochotę i co Ci serce dyktuje.



LEW 23.07.-23.08.



TRÓJKA DENARÓW

Obierz sobie jeden, najważniejszy cel i skup się na nim. Zaufaj swoim praktycznym umiejętnościom.



PANNA 24.08.-23.09.



DZIEWIĄTKA DENARÓW

Jesteś otoczony ludźmi interesu, którzy gotowi są wszystko sprzedać. Nie należy im powierzać tajemnic, bo je puszcza w obieg.



WAGA 24.09.-23.10.

DWÓJKA BUŁAW

Szansą dla Ciebie jest stworzenie wraz z pewną osobą zgranego duetu, czy też twórczego zespołu.



SKORPION 24.10.-22.11.

DZIESIĄTKA BUŁAW

Nadchodzi jednoznaczne zwycięstwo i zdominowanie przeciwników i konkurentów. Wyjdiesz na prowadzenie.



STRZELEC 23.11.-20.12.

CZWÓRKA DENARÓW

Tkwisz w szponach materializmu: wpadłeś w pułapkę. To nie Ty rządysz swoimi pieniędzmi, to one rządzą Tobą.



KOZIOROŻEC 22.12.-20.01.

GIERMEK PUCHARÓW

Pozostań w swojej roli, czyli kogoś, kto działa w ukryciu, na drugim planie. Taka rola w zupełności Ci wystarczy.



WODNIK 21.01.-19.02.

GIERMEK MIECZY

Nie traktuj swoich spraw zbyt poważnie. Zamiast się martwić i zaperzać, wygraj śmiechem.



RYBY 20.02.-20.03.

PAPIEŻ

Masz wszelkie możliwości do tego, aby własne ideały, w to co wierzysz, przekazać szerszemu kręgowi ludzi.

WRÓŻKA HENRY

KRZYŻÓWKOWY ZAWRÓT GŁOWY

		Garaż złożony z arkuszy	Największy kontynent	Michał, muzyk jazzowy	Okupacyjna oblawa	Ukryte znaczne wypowiedzi	Pierwsza planeta od Słońca	Rządy strachu i przemocy	Gra w karty, z „asem”	Węgierska wódka
		Płótno bawełniane na koszule	Gra bilar-dowa	Manewr boksera	Kształt rolmop-sa	Czarna jagoda na soki, dżemy	Nakręcił „Lejdis”	... Śląskie, miasto	... Fran-cuska	Świta, ale nie dnieje
Woka-listka Maana-mu	Pan w liceum (pot.)	13				4				6
Model fiata 126p	... „Bojz” z Janem Wieszcz-kowskim				17				15	
Od niego frycowe	Skandy-nawska stolica									24
Złośliwa siostra Aresa	W nim jedwab-nik			14						
Błąd tenisisty	Andrzej, reżyser	9				5	10			8
... Kurosa-wa	Farma-ceutyki									
Pół-syre-na, pół-żuk	Osoba mało-mówna	1			16					
... Kojonko-ski	Obok jabłka i korony					3				19
Drob-nostka	Ukochana najdroż-sza							23		
... Juisis – znana z estrady	Dawniej; porwanie kobiety	2			21					
Część telewizora	Stolica na Płw. Arabskim					22			12	
Leży nad Sejmem (Rosja)	Wiktor z „Piórkiem i węglem”	18								
Słynny wiersz Konop-nickiej	Wojow-nik, bohater „Iliady”			11						20
Satrapa	Pseudo-nim Deyny					25	7			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 tworzą rozwiązanie - aforyzm Bolesława Prusa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Wysoka grobla	Skrzy-wienie kręgo-słupa	Adwokat	... Hawks, w lidze NBA
Brat ... to Adam Chmielewski		Woda lecznicza z Krynicy	Słynne czeskie piwo
... ko-nieczne	Ktoś zdrowy jak ...		
Potomek Hiszpana w Meksyku	Żona Zbignie-wa Kurtycza		
Ma symbol Co (metal)			
Tłum, gromada			
		Składnik galaretki	Pan wśród korb i menzurek
Król z dramatu Szekspira	Chamowi wystaje z butów	Do włosów	
Biała ... przepły-wa przez Lipsk	Polski taniec z hołub-cami	Rafał, znany hiszp. tenisista	Dymni na dachu
Europejskie księstwo			
Miłosiń, wielbiciel czegoś			
Rozruchy			
Oszlifowany diament	Jedna z dzielnic Warszawy		

Litery z pól z kropką tworzą rozwiązanie.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Krzyżówka od A do Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Litery z pól z kropką, czytane rzędami, tworzą rozwiązanie - imię i nazwisko laureatki Oscara.

- | | |
|---|---|
| A) Bohater spod Troi lub dramat Sofoklesa (4) | M) W Sopocie, po nim się chodzi (4) |
| B) Łuki nad oczami (4) | N) Tatum O'..., z Oscarem (4) |
| C) Chroni głowę przed zimnem (6) | O) Typ lasu liściastego na bagnach (3) |
| D) Truskawkowy w słoiku (4) | P) Obchód chronionego terenu (6) |
| E) Najciemniejsza głębia Hadesu (4) | R) Gra hazardowa w kasynie (7) |
| F) Statek Roalda Amundsena (4) | S) Pierwsza pol. komedia powojenna (5) |
| G) Słaby film lub ciasto z zakalcem (5) | Ś) Do kawy (9) |
| H) Monte Christo (6) | T) W parze z morełami (5) |
| I) Rzeka, przepływa przez Goleniów (3) | U) Pełna zmieszanych głosów (4) |
| J) ... Podlaski, ze stadniną koni (5) | W) Feler, defekt (4) |
| K) Pojedyncze uderzenie w dzwon okrętowy (5) | Z) Serial historyczny z Gniewkiem (Krzysztof Kolbasiuk) (8) |
| L) Pomaluje karoserię (9) | Ż) Figiel, psota (4) |
| Ł) Drapanie wywołujące śmiech (8) | |



BIURO KSIĘGOWE COMPTA4CONSULT

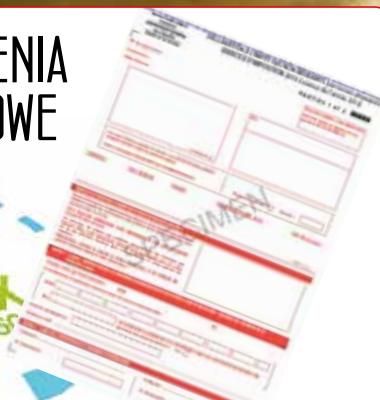
Prowadzimy pełną obsługę księgową firm

*Bez troskich
i radosnych wakacji*

życzy



ROZLICZENIA
PODATKOWE



www.compta4consult.be, e-mail: info@compta4consult.be
OBSŁUGA RÓWNIEŻ W JĘZYKU POLSKIM, tel. 02243 05 33

KUBUS'

RARYTAS group

Rue Malibran 107, 1050 Ixelles, tel. 0486 60 26 40
wt.-sob. 9-20, niedz. 9-19, poniedziałek zamknięte



W sprzedaży
zestawy
grillowe

0,69€



Miespek
kurczak w sosie pomidorowym,
warzywnym, paprykowym

1,59€



Tymbark 2 l jabłko wiśnia, pom brzos.
Jabłko brzoskwinia

0,99€



Smakowita

0,99€



Kotlin Ketchup 380 g pikantny, łagodny

1,19€



Provitus ogórki mix

1,49€



Hortex zupy

0,99€



Łowicz sos 500 g mix

4,99€/kg

Sokołów
Lopatka



0,89€



Activia mix 300 g

Sprowadzamy towary z Polski
na indywidualne
zamówienia!

Udanych
wakacji!

Leuvensesteenweg 573/6b, 1930 Zaventem, tel. +32 493 03 60 03

Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16.30, sobota 8 - 14.00, niedziela zamknięte

e-mail: polgros@hotmail.com, www.polgros.com

Hurtownia
POLGROS

Hurtownia prowadzi również
sprzedaż detaliczną!

Oferta ważna od 1/7/2019 do 31/7/2019 do wyczerpania zapasów.