

Nowinki

Numer 5/2021 (139)
maj 2021
www.nowinki.be
wydawnictwo bezpłatne



Z silną ekipą możemy wszystko!

BATIST

Titres-Services
Dienstencheques



**Zapraszamy do nas!
Oferujemy to samo co inne biura,
a nawet więcej!**

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

Av. Jean 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

Trudna miłość

Zgodnie z tradycją, w maju każdego roku obchodzimy Dzień Matki. Jest to wyjątkowe święto, tak jak wyjątkowa jest każda matka. Mimo szczególnego kultu macierzyństwa w polskiej kulturze i słynnego konceptu Matki-Polki, macierzyńska miłość do potomstwa nie zawsze jest łatwa. Tak jak niełatwa jest miłość do rodzicielki. O tych właśnie trudnych, a niekiedy i bardzo skomplikowanych relacjach między najbliższymi sobie osobami, piszemy poniżej, zdając sobie doskonale sprawę z tego, że każdy z nas ma własne przeżycia, doświadczenia i relacje, z perspektywy których, odmiennie postrzega poruszony w tym tekście problem.

Mało która kobieta, decydując się na pierwsze dziecko, zdaje sobie sprawę z tego, jak wygląda matczyna codzienność od momentu przyjścia na świat potomka. W sielankowym obrazie macierzyństwa nie ma miejsca na trudy, zmęczenie i przeciążenie obowiązkami, które towarzyszą przez wiele lat żmudnemu procesowi wy-

chowania dziecka. Idealne wyobrażenie o roli matki podtrzymują chociażby reklamy. Słodkie zadbane bobaski w ślicznych, czystych mieszkankach raczkują po puszystych dywanikach w kierunku pięknej, szczupłej, elegancko ubranej i uśmiechniętej mamusi. Nawet wysoka gorączka – zmora pierwszych lat dzieciństwa – to niewielki problem, który znika w mgnieniu oka po przyjęciu łyżeczki określonego specyfiku. Nie widać kilku z rzędu nieprzespanych nocy, podkrążonych oczu, strachu o dziecko, gdy skala termometru przechodzi 40°C i żadną miarą nie spada. W idyllicznym świecie spotów reklamowych nie ma bowiem miejsca na zniechęcenie, zmęczenie i syndrom „wypalenia rodzicielskiego”, czyli burn out, znany głównie ze sfery zawodowej.

Poza szarą codziennością naznaczoną licznymi obowiązkami i walką z chorobami wieku dziecięcego, macierzyństwo to także trud wychowawczy podejmowany w przypadku potomstwa sprawiającego kłopoty. Matka musi przecież stawić czoła nastoletniemu dziecku w jego okresie buntu, sprzeciwu, negowania wszystkiego i wszystkich. Przetrawanie dorastania własnego dziecka wymaga od rodzicielki nie ładu cierpliwości, opanowania i stalowych nerwów, ale także ogromnego serca, miłości i zrozumienia. Jest to bowiem etap, o którym słusznie napisał ktoś anonimowo w sieci, że „dzieci jak są małe to są tak słodkie, że chciałoby się je zjeść. Jak dorosną to się żałuje, że się tego nie zrobiło”.

Cd. str. 4



Trudna miłość

Bywa w życiu, że kłopoty czy problemy z dziećmi nie ustają wraz z osiągnięciem przez nich dojrzałości. Wystarczy chociażby porozmawiać z matkami alkoholików, narkomanów czy recydywistów, by zdać sobie sprawę jak trudną rolę jest macierzyństwo, do którego – choć to najważniejsza w ludzkiej egzystencji misja – nie przygotowuje żadna szkoła, kurs czy studia. Nawet pomijając tak ekstremalne sytuacje i skupiając się jedynie na tzw. zwyczajnych i powszechnych kłopotach z dziećmi, bez cienia wątpliwości można się zgodzić ze stwierdzeniem amerykańskiego aktora, ojca trójki dzieci - Eda Asnera, że „wychowanie dzieci to radość i partyzantka zarazem”. Wieloletni proces wychowawczy to prawdziwie wybuchowa mieszanka emocji, uczuć i reakcji emocjonalnych. I choć niesie ze sobą wiele radości, bliskości, czułości i miłości, to jednak – jak łyżka dziegciu – pojawiają się i negatywne elementy: złość, gniew, ból i cierpienie.

Relacja łącząca rodzicielkę z dzieckiem ulega zmianom wraz z upływem czasu i kolejnymi etapami życia. Wiele zmienia się - najczęściej na lepsze - w relacji, która nie do końca była łatwa i prosta, między matką a córką w momencie, gdy ta ostatnia, sama zostaje matką. Wówczas, zaczyna się o wiele lepiej rozumieć troski, reakcje i zachowania własnego rodzica. Z czasem, wychowując własne potomstwo, odnajduje się z problemy z przeszłości. Jak w zwierciadle pojawiają się dawne kłótnie, pyskówki czy poczucie niezrozumienia, które każda ze stron w pewnym momencie silnie odczuwała. Na szczęście ujawniają się też i pozytywne emocje, radosne i szczęśliwe chwile, wspólnie spędzane święta i inne ważne momenty. Zdarza się, że właśnie w tym okresie, więź matki z córką zacieśnia się i dojrzewa. Te dwie kobiety, które niekiedy przez długie lata nie znajdowały

płaszczyzny porozumienia i darły przysłowiowe koty, stają się sobie bliższe i rozumieją się lepiej niż kiedykolwiek. Dojrzałość emocjonalną nabytą wraz ze zmianą roli społecznej przez córkę, czeka jednak w przyszłości jeszcze niejedna próba.

Z nieuchronnym upływem lat, może nastąpić odwrócenie tradycyjnych ról. Matka staje się wówczas częściowo zależnym od córki dzieckiem, a ta z kolei jej rodzicem, na barkach którego spocznie ciężar stawienia czoła starzeniu się mamy i jej powolnemu zmierzaniu ku śmierci. Etap ten – jeśli następuje – to trudniejszy egzamin miłości rodzicielskiej i jednocześnie najtrudniejszy test uczuć dziecka do matki. Z jednej strony, rodzic musi zaakceptować własną starość, chorobę, niedołężność i najczęściej także zależność finansową. Z drugiej zaś, dziecko – z reguły córka – zmuszona jest pogodzić się z obciążeniem kosztami związanymi z chorobą seniorki, niekiedy zrezygnować z własnej pracy zawodowej czy marzeń po to, by zająć się starzejącą się i chorującą rodzicielką. Opieka, związana najczęściej z ponadludzkim wysiłkiem i poświęceniem przypomina tę, którą przed wielu wielu laty matka ofiarowała swojemu dziecku. Z jedną, gruntowną i najsmutniejszą różnicą, czyli zakończeniem tego etapu. W przeciwieństwie do zajmowania się małym dzieckiem, podczas którego maleństwo rośnie i staje się coraz mądrzejsze i samodzielne, w opiece nad matką w podeszłym wieku trzeba pogodzić się z jej postępującą utratą samodzielności, sił i odejściem.

Ból po stracie matki, niezależnie od relacji jakie się z nią miało i nawet jeśli nie były one do końca idealne, jest trudnym przeżyciem. Traci

się bowiem rodzica – często ostatniego – i dodatkowo uświadamia się sobie nieuchronne przemijanie życia ludzkiego i jego kres, ku któremu samemu się każdego dnia zmierza. Zdarza się, że żałobie po matce towarzyszy także żal, że nie starczyło czasu na dokończenie pewnych rozmów, że nie padły ważne słowa, jak chociażby przepraszam, dziękuję czy kocham Cię Mamo. Można też żałować, że powiedziało się za wiele, zbyt obcesowo i bezpardonowo raniąc własną matkę i jej kochające nas – mimo wszystko – matczyne serce. Ważne więc, jeśli to tylko jest jeszcze możliwe, by okazać swojej rodzicielce nasze uczucia, by wziąć ją za rękę, ucałować i podziękować za cały trud, który włożyła w to, by nas wychować, byśmy wyszli na ludzi zamiast zeszli na psy. Pamiętając przy tym, że 40, 50 czy 60 lat temu, było jeszcze trudniej zajmować się dzieckiem, wyżywić je i zapewnić mu odpowiednie warunki do życia, nauki, zabawy i odpoczynku. Warto więc zapomnieć o dawnych urazach, darować rodzicielce błędy i podziękować za to, że dzięki niej jesteśmy na tym świecie. Pamiętając o tym, że – jak śpiewał Wojciech Młynarski – Nie ma jak u mamy – ciepły piec, cichy kąć. Nie ma jak u mamy – kto nie wierzy, robi błąd...

Edyta Wiśniewska



Nasza przygoda z programem „Jestem z Polski”

Jak do tego doszło?

Do głowy by nam nie przyszło, żeby zgłaszać się do jakiegokolwiek programu w telewizji, tym bardziej, że ani polskiej, ani belgijskiej telewizji nie oglądaliśmy od lat i trochę nie mamy pojęcia, jak ta dzisiejsza telewizja wygląda i co oferuje. I może właśnie dzięki tej niewiedzy i nieświadomości, kiedy pomyśli na uczestnictwo w programie „Jestem z Polski” podsunęła nam nasza znajoma, podeszliśmy do tematu z naiwnością ufnego dziecka, dostrzegającego we wszystkim możliwość zabawy i przygody.

Informację o tym, że można nadsyłać zgłoszenia do programu dostałyśmy dosyć późno, bo jakieś 5 dni przed końcem castingu. Miałymy więc tylko kilka dni by podjąć decyzję, nagrać wideo, zmontować i wysłać. Działanie pod presją czasu na tak zwaną „za pięć dwunastą” jest naszym, można powiedzieć nawykiem, jeśli nie metodą, której często w naszym życiu używamy i zazwyczaj się sprawdza, bo po co robić coś cały tydzień, kiedy można zorganizować się w jeden dzień, gdy nie ma się innego wyjścia. Oczywiście nikogo nie namawiamy do takiego stawiania się pod ścianą, gdyż ta metoda jest tylko dla wyjątkowo uzdolnionych pod względem nieumiejętności organizowania sobie czasu osób. Jednakże rozumiemy, że tak jak i nas może Cię



pociągać w tej metodzie wyjątkowa oszczędność czasu. Każdy musi się przekonać na własnej skórze, co u niego działa i co sprawdza się najlepiej. My oczywiście nie polecamy.

Wracając do tematu, wspomnę jeszcze tylko, że jakoś specjalnie nam nie zależało na dostaniu się do programu i chyba nawet nie pomyślałyśmy o tym, co będzie, jeśli to właśnie MY zostaniemy wybrane?! Na myślenie o tym po prostu zabrakło czasu. A brak czasu jak się okazało już po wszystkim, był tylko i wyłącznie naszym sprzymierzeńcem, a to dlatego, że gdyby go było więcej, to prawdopodobnie ta przygoda nie miałaby w ogóle miejsca. Jesteśmy wdzięczne za brak czasu.



5 dni do końca castingu.

Że niby MY mamy w tym wszystkim wziąć udział?! Czyli tak zwane osvajanie się z tematem. Chodzisz, myślisz, jeszcze raz chodzisz i jeszcze raz myślisz, czy aby na pewno i tak Ci mija dzień. A potem jeszcze mówisz: muszę się z tym przespać i tak zostają:

4 dni do końca castingu.

Czas coś działać, byle bez zadyszki. (To też jedna z naszych metod. Też nie polecamy - wiadomo! W świecie, gdzie kobieta jak się nie urobi po pachy, to znaczy, że leniwa, nie ma się co wychylać. Robisz bez zadyszki, nic nie musisz, a do tego masz piękne i dobre życie. Zlinczują Cię jak nic. Także nie namawiamy.).

Oglądaliśmy więc w internetach dostępne urywki „Jestem z Polski”, bo nie mamy zielonego pojęcia, co to za program. Rozstrzygamy, że jest w porządku i że z tym, co aktualnie robimy, czyli propagowaniem lokalnej turystyki, idealnie wstrzelimy się w temat.

Zapada decyzja. Zgłaszamy się!

3 dni do końca castingu.

Plan jest taki: jadę do Moniki na wieś. Mamy 3 dni. Dziś ponagrywamy, jutro dogrywki i montaż, czas na dobranie podkładów muzycznych, pojutrze jeszcze



popraweczki, by było idealnie i wysłamy taki idealnie dopieszczony obrazek. To będzie bułka z masłem. Ale jak to w życiu bywa, bułka z masłem to za mało i przydałby się jeszcze ser. Monia chce ser. Wpada na genialny pomysł, który genialny rzeczywiście był, bo mimo tego, że z jednej strony opóźnił nas o jeden dzień, to z drugiej przyspieszył i ułatwił prace o dwa dni! Pa-

miętajcie: bułka z masłem i z serem! Oczywiście, podkreślam po raz trzeci, nikogo do korzystania z naszych metod nie namawiam, ale my sobie lubimy pozwolić na ser.

Monia mówi: *Kup gimbal po drodze!* A to się teraz gimbal nazywa?! - myślę, ale nic nie mówię, w końcu nie chcę wyjść na głupią, że nie wiem, jak się teraz na



wibrator mówi, pfff myślałby kto, że już taka stara.

Czytam wiadomość: *Wysłałam linka. Zjedź do Media Markt. Jeremi już sprawdził, że mają na stanie. Wibratory mają w Media Markt?! A to Ci dopiero!* Ale kto wie, w tej pandemii niejedyn absurd już widziałam. No dobra, poddaję się i googluję: gimbal?

Gimbal, inaczej stabilizator, to nowoczesny łatwy w obsłudze gadżet do trzymania telefonu, redukuje wstrząsy i takie tam... no, no przyda się, tym bardziej, że był wymóg nagrania zgłoszenia najlepiej w ruchu.

- *Spoko spoko ogarnę* - mówię.

Dzień minął na ładowaniu nowego sprzętu, nauce obsługi i poznawaniu jego możliwości. Poświęciliśmy dobrych kilka godzin, aby opanować to ustrojstwo i tylko presja, że musimy to zrobić, by nagrać zgłoszenie, odwodziła nas od tego, by nie rzucić nim o ścianę. W końcu udaje nam się jako tako wykalibrować telefon i uruchomić gimbal. Podejmujemy pierwsze próby nagrywania scen domowych, bo na nic innego nie mamy już tego dnia czasu. Zabawa jest niezła i udaje nam się poznać możliwości łatwego i szybkiego montażu dzięki świetnej aplikacji dołączonej do gimbalu. I jak zwykle nie polecamy, bo się jeszcze ktoś przez nas wrzodów żołądka z nerwów nabawi.

Dokończenie na str. 9

Nowinki

Bezpłatny 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 Darquenne, Śnieżka Daleszak, Małgorzata Głucińska, Paweł Sidorczuk, Mariusz Jezierski,

Ewa Kampelmann, Konrad Bielejewski Korekta: Konrad Bielejewski, REKLAMA: tel. 0489 116 120

Księgowość: Hanna Jąbrzykowska, 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.

Zaufałam MaxiClean

Dlaczego dla MaxiClean Pani Amanda zdecydowała się dojeżdżać aż 83 km? Między innymi o tym przeczytacie w naszym najnowszym wywiadzie.

Aneta Kubik – Opiekun w MaxiClean: Pani Amando, bardzo dziękujemy, że zgodziła się Pani na wywiad z nami. Pani historia jest wyjątkowo, gdyż pokazuje, że mając odpowiednie wsparcie nie ma takich przeszkód, których nie można pokonać. Jak znalazła się Pani w Belgii?

Amanda Szyk - pracownik MaxiClean: Przyjechałam tutaj za chłopakiem, za miłością i czasem mu to wypominam. (śmiech)

Dobrze się Pani tutaj czuje?

Tak, chociaż na początku bardzo tęskniłam za rodziną - za mamą, za bratanekami i bratanicami, ale teraz czuję już, że tutaj jest mój drugi dom.

Pani Amando - jest Pani z nami już 3 miesiące, to chyba wystarczająco długo, żeby zadać to pytanie: czy warto było zmienić biuro?

Tak. Mimo, że wyszłam ze strefy swojego komfortu, bo na początku obawiam się zmian, to okazało się, że to była najlepsza decyzja w moim życiu. Dzięki temu jestem spokojniejsza, mogę codziennie wychodzić do pracy z uśmiechem i nie boję się o swoje jutro.

Jak długo pracowała Pani w poprzednim biurze zanim zdecydowała się Pani na zmianę?

Ponad rok.

Zmiany pracodawcy nie dokonujemy zwykle z dnia na dzień, co skłoniło Panią w takim razie do podjęcia tej decyzji?

Chciałam zmienić swoje życie na lepsze, na uwadze miałam przede wszystkim, aby iść do pracy z uśmiechem, nie przejmować się żadnymi problemami z biurem i nie myśleć o tym, czy mogę iść na urlop czy nie.

Czy podczas tej zmiany i całego procesu przejścia z poprzedniego biura do nas mogła Pani liczyć na czyjeś wsparcie lub pomoc?

Tak, oczywiście. Przede wszystkim miałam zapewnione wsparcie psychiczne od dziewczyn tutaj z biura MaxiClean, które dały mi taką „moc”, abym uwierzyła w swoje siły. Przychodząc tutaj do biura miałam tylko 6 swoich godzin, a one pomogły mi uwierzyć w siebie i w ciągu dosłownie jednego dnia zdobyłam cały etat.

Belgia to nie jest duży kraj, a mimo to nie brakuje tutaj biur czekowych. Dlaczego w takim razie zdecydowała się Pani dojeżdżać 83 kilometry do nas, zamiast wybrać biuro, które jest położone bliżej Pani miejsca zamieszkania?

W innych biurach taka pomoc nie jest gwarantowana oraz takie proste rzeczy jak maaltijdcheques (chèque repas/czeki żywnościowe – przyp. red.), czy choćby możliwość wzięcia urlopu bezpłatnego... takie normalne rzeczy związane z pracą, o których w innych biurach się nie mówi. Jak również zaufanie do ludzi, którzy tu pracują, że mogą mi w każdej chwili pomóc... i takie poczucie, że jestem człowiekiem, a nie robotem do pracy.

Co doradziłyby Pani innym Paniom, które nie czują się dobrze w swoim biurze, a mimo to zwlekają ze zmianą?

Ja rozumiem te obawy, ponieważ każdy boi się zmian. Ale odkładanie tego na później tak naprawdę tylko pogarsza sytuację, bo ten czas i tak upłynie, a my będziemy w tym samym punkcie. Nie ma sensu tkwić w miejscu, w którym po prostu źle się czujemy. Umówienie się na rozmowę, choćby telefoniczną, tak naprawdę do niczego nas nie zobowiązuje, a może okazać się tzw. strzałem w 10!

Często Pani obawiają się też, że zmiana pracodawcy wiąże się z brakiem ciągłości w pracy, chociaż wiemy ze najczęściej tak nie jest i Pani przypadek to potwierdza, prawda?

Tak, ponieważ moja zmiana biura przebiegła bardzo płynnie, nie miałam żadnej przerwy pomiędzy kontraktami i mogłam dalej normalnie pracować.

Słyszysz się też, że niektóre biura stosują pewną nieuczciwą taktykę, która polega na zastraszaniu Pań, które chcą zabrać ze sobą swoich klientów. Czy u Pani również taka sytuacja miała miejsce?



W moim przypadku nie, ale dużo moich koleżanek opowiadało, że one same lub ich koleżanki dostawały pewien dokument do podpisania w języku niderlandzkim, w którym to jest mowa o konsekwencjach prawnych w przypadku, jeżeli Pani zabierze tych klientów.

Wiemy oczywiście, że jest to działanie bezprawne, choć niestety często stosowane przez biura, ale nawet w takim wypadku pomagamy Paniom i zapewniamy oczywiście swoje wsparcie, jeżeli jest taka potrzeba. Już 4 maja otwieramy nasz nowy oddział w Waregem, czyli w Pani okolicach. Jak do tego doszło i co ma Pani z tym wspólnego?

Przyjeżdżając tutaj do biura, z wieloma obawami, po prostu zapytałam Panię z biura, dlaczego nie otworzą oddziału w tej okolicy, ponieważ według mnie nie ma tam takiego biura, z taką chęcią pomocy pracownikowi, dania takiego komfortu. Podsunęłam taki pomysł, a Panię w ciągu tygodnia zorganizowały miejsce, pracowników i dzięki temu wkrótce i my będziemy mieć biuro MaxiClean w Waregem.

Pracuje Pani z nami już 3 miesiące, jakie w takim razie dostrzega Pani różnice pomiędzy naszym a poprzednim biurem?

Przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem, wzajemny szacunek. I ten komfort psychiczny, że nie boję się zadzwonić do biura z jakimś problemem: czy to osobistym czy związanym z pracą. W biurze MaxiClean mówi się otwarcie o prawach pracowników i są one respektowane.

Tak, to prawda. Dbanie o prawa pracowników i uświadamianie, jakie pracownik ma prawa, ale również obowiązki, jest jednym z naszych priorytetów. To, co szczególnie nas cieszy to fakt, że korzysta na tym cały sektor, nie tylko nasi Pracownicy. W ostatnim czasie dzwonią do nas Pani z innych biur, które korzystają z tych informacji i często szukają u nas porady, kiedy mają jakiś problem ze swoim biurem. Czy będzie Pani z nami na otwarciu nowego oddziału MaxiClean w Waregem?

Tak, oczywiście będę!

W takim razie do zobaczenia już 4 maja w Waregem.



Dokończenie ze str. 7

Jak do tego doszło?

Pamiętaj drogi użytkowniku, kupujesz na własną odpowiedzialność.

2 dni do końca castingu.

Wychodzimy w plener z zamontowanym na gimbalu telefonem. To są nasze pierwsze próby przed kamerą i okazuje się, że nie jest to wcale takie łatwe zadanie. I choć nikt nas nie obserwuje, trema przed kamerą bierze górę i robimy dubel za dublem, by nagrać choć jedną sekwencję, z której będziemy zadowolone. Na dodatek, ja mam jeszcze tego dnia takie wory pod oczami, że żaden filtr, choćbym miała najnowsze go srajfona, by tego nie zamaskował. Czy czułam, że mam tego dnia pod górkę? Eeeee nie, no co Ty, wcale! Założyłam piękny szal dla odwrócenia uwagi! Myślisz, że ktoś się teraz będzie przyglądał tym workom pod oczami? Teraz to mi wisi, bo już nas wybrali.

1 dzień do końca castingu.

Przeglądaliśmy nagrania, wybieramy najlepsze. Chociaż „najlepsze”, to naprawdę dużo powiedziane. Z niczego nie jestem zadowolona. Montaż trwa, a ja myślę tylko o tym, co mogłam zrobić lepiej. Nie ma jednak czasu na poprawki. Jak widać, czas był tu znaczącym elementem układanki, by wszystko zakończyło się sukcesem. Ja jednak w tamtej chwili nie byłam jeszcze tego świadoma, dlatego przeklinałam w duchu, ile wlezie na ten nieszczęsny brak czasu! O dziwo udaje nam się zmontować całkiem ciekawe zgłoszenie

do programu. A właściwie Monice się udaje, bo ja, to głównie mówiłam, jaką scenę ze mną ma jeszcze usunąć. Monia to jednak ma rękę.

Dzień zero.

Wysyłamy? Poszło! Uff, mamy wolne.

Nie na długo jednak. Dosłownie parę dni później, mailem przychodzi odpowiedź, że niedługo zjawi się w Brukseli ekipa telewizyjna, by pokazać, jak dwie przyjaciółki ułożyły sobie życie na obczyźnie. Naprawdę?! Nie dowierzamy i cieszymy się jednocześnie. Na razie cieszymy się „w sobie”, bo przecież trzeba jeszcze przez to przejść i nie zemdleć przed kamerami

Na planie „Jestem z Polski”

Na przyjazd ekipy nie czekamy wcale długo. Wszystko rozgrywa się w przeciągu zaledwie trzech tygodni i już w połowie lutego witamy 4 osobową ekipę telewizyjną w naszych domach. Mamy już opracowany wstępny scenariusz, jakie miejsca i atrakcje chciałbyśmy pokazać przez te trzy dni na planie „Jestem z Polski”. Do pracy przystępujemy z marszu. Okazuje się, że mówienie do kamery może człowieka totalnie sparaliżować i to tak, że w głowie pozostaje tylko pustka, jakby mgła pokryła wszystko, co się do tej pory w niej znajdowało. Pierwszego dnia nagrań nic nie zdołało poprawić tego stanu rzeczy, a pracy było od świtu do nocy. Ten dzień po prostu musiał minąć, by kolejne były już o wiele lepsze.

Dokończenie na str. 10



Jak do tego doszło?

Zanim jednak kojący sen, po tym pierwszym dniu, zregenerował zmęczone ciało i oczyścił umysł, tylko jedna myśl krążyła mi po głowie: w co ja się wpakowałam, przecież ja się nie nadaję do telewizji!

Tylko w nielicznych chwilach tego dnia, w których zapomniałam, że śledzi mnie wielkie oko z włączoną czerwoną diodą, udawało mi się przechodzić do swej naturalnej postaci, czyli do stanu nieskrępowanego gadania głupot. (Dlatego bardzo nie mogłyśmy się doczekać emisji odcinka, żeby dowiedzieć się, co myśmy tam w ogóle powiedziały?!). W czasie krótkich przerw w ciągu dnia, szczególnie w czasie zmiany pleneru,



miałyśmy również okazję poznać bliżej ekipę. Pytania o ich poprzednie projekty, które tworzyli dla telewizji, przyprawiły nas o jeszcze większe skrępowanie, bo okazało się, że pracujemy z ekipą telewizyjną, która na co dzień tworzy czołowe programy nadawane przez telewizję publiczną. Byłyśmy pełne podziwu dla ich pracy i tego, jaki wybrali zawód. Nagrania trwały od rana do późnego wieczora. 3 dni bitej harówki, żeby streścić nasze życie i skondensować tak, by zmieściło się w trzech dniach. Dodatkowo zostałyśmy wrzucone w wir sytuacji i zdarzeń, które były nam do tej pory obce.

Na szczęście dobry humor nas nie opuszczał, a śmiech, który jest naszą ulubioną formą ekspresji, towarzyszył nam wszędzie. Również anegdoty telewizyjnych jest co niemiara, także było się z czego pośmiać.

Teraz kilka szczegółów z trzydniowego planu zdjęciowego.

Dzień pierwszy.

Po przejściu przez moje mieszkanie i wizycie w pobliskim orientalnym sklepiku, jedziemy z ekipą na Grand Place - punkt obowiązkowy każdego turysty. Same tak naprawdę rzadko już tam wpadamy, bo po 20 latach, centrum Brukseli nie wydaje nam się już tak atrakcyjne. Niemniej jednak, właśnie tutaj warto przyjechać, by posmakować prawdziwych belgijskich gofrów i frytek. A poza tym przypominała nam się ta sławetna rzeźba, którą należało dotknąć, aby spełniło się pomyślane życzenie lub według innych źródeł, czyli moich znajomych, móc powrócić do Brukseli.

Dzień drugi.

Przed kamerą nadal nie czujemy się swobodnie, ale jest zdecydowanie lepiej niż pierwszego dnia. Sesja zdjęciowa w Charleroi pozwala nam zacząć gładko dzień. Wyglupiamy się z moim chłopakiem przed obiektywem aparatu. On tak bardziej na serio, bo jest fotogeniczny i jest szansa, że wyjdą jakieś fajne zdjęcia, a ja to wiadomo, jedno na milion, to się mogę powyglupiać naprawdę ;)

Kolejny punkt w scenariuszu to wizyta w małej manufakturze czekolady, gdzie przeurocza Edwige pokazuje nam, jak ręcznie produkuje się małe czekoladki z przepysznym i przeróżnym nadzieniem. Jest równie zestresowana jak my, ale podjadamy razem kilka czekoladek i nastrój na dalszą część dnia skutecznie nam się poprawia.

Zostało nam już właściwie tylko popołudnie i wieczór na zwiedzenie z kamerą domu Moniki oraz wywiad z nią i z moim chłopakiem. Dobrze, że w programie jest tylko niewielki wycinek tego, co mówił Jeremy, bo kiedy usłyszałam, jak opowiada, że podoba mu się moja słowiańska uroda i grube policzki (sic!) to miałam ochotę udusić go gołymi rękoma. No czy naprawdę teraz się wszyscy dowiedzą, że on we mnie ceni puchowate policzki?! Jednak, jak sami pewnie mogliście zauważyć, jeśli już oglądaliście odcinek z nami, na szczęście w programie użyto najciekawszych

scen, a moje grube policzki okazały się mało atrakcyjne dla telewizji.

Dzień trzeci i ostatni.

Pozostało nam kilka miejsc na liście, jednym z nich jest sklep z używanymi rzeczami Les Petits Riens w Namur. Chciałyśmy pokazać choć namiastkę tzw. „brokantów”, czyli targów staroci. Taki „brokant” z prawdziwego zdarzenia, odbywający się w małej, wiejskiej miejscowości jest również okazją do wspólnego biesiadowania, smakowania regionalnych wyrobów, snucia się po ulicach, zabawy i fajnie spędzonego dnia, a może jeszcze powrotu z cennymi bibelotami, odkupionymi za bezcen. Same tęsknimy już za „brokantami” i mamy nadzieję, że będą się w końcu odbywały i pozostaną nieodzownym elementem belgijskiej obyczajowości.

Po południu spotykamy się z François Struzik z ekipy Hike Up, naszym belgijskim, ale świetnie mówiącym po polsku kolegą, który tak jak my, propaguje lokalną turystykę. François jest również profesjonalnym fotografem. Dzięki temu, że działamy w tej samej branży, wiele się od siebie nawzajem uczymy. Dzielimy się doświadczeniem i zdobytymi informacjami, bo, mimo że Belgia jest tak małym krajem, to jednak nie sposób odkryć wszystkiego w ciągu jednego ludzkiego życia. Niestety, rozmowa z François nie weszła do programu, bo po prostu się nie zmieściła.

Dzień zakończyliśmy wspólnym wywiadem moim i Moniki oraz oczywiście lampką szampana, by uczcić te 3 dni świetnej zabawy, ale i niezłej orki. Pozostało nam czekać na rezultaty pracy ekipy montażowej.



Byłyśmy bardzo, bardzo ciekawe, co z tego wyjdzie, a jednocześnie pełne obaw czy sprostaliśmy zadaniu.

Rezultaty można obejrzeć na platformie Player.pl: Sezon 7, odcinek 10.

Iwona Cichawa



Fot. Monika Krasowska www.monikakrasowskaphotography.com/

Nadejście wiosny i towarzysząca temu poprawa pogody sprzyjają podjęciu starań o poprawę kondycji fizycznej i rozruszaniu się po miesiącach zimowego zamknięcia w domowych pieleszach. W tym roku jest to szczególnie ważne ze względu na osłabienie formy i dodatkowe kilogramy, które wielu z nas uzbierało przez ostatnie kilkanaście miesięcy. Mimo przeciwności, jakim jest chociażby zamknięcie niektórych obiektów sportowych, siłowni czy innych klubów prowadzących zajęcia z edukacji fizycznej, można we własnym zakresie podjąć wysiłek zadbania o swoją kondycję i zdrowie.

Zależnie od miejsca i kraju zamieszkania, a także od sytuacji rodzinnej, wieku czy zasobności

Najprostszą formą aktywności są spacer. Idealnie, jeśli mamy w pobliżu miejsca zamieszkania park, las czy chociażby nadrzeczne bulwary. Jeśli nie, warto podjechać do jakiegoś większego kompleksu parkowego czy leśnego i pospacerować z godzinkę lub dwie. W ostatnich latach ogromna popularność zyskały spacer z kijkami, czyli nordic walking. Ta forma aktywności ceniona jest przede wszystkim za korzystny wpływ na zdrowie oraz łatwą dostępność nie wymagającą znacznych nakładów finansowych. Ten rodzaj sportu można uprawiać o każdej porze roku i w każdym praktycznie miejscu – nordic walking sprawdzi się zarówno nad morzem czy w górach, jak i w podmiejskim lesie czy parku. Nie ma też żadnego znaczenia kondycja, wiek czy aktualna waga.

Poza spacerami i nordic walking, godne polecenia jest także bieganie oraz jazda na rowerze. W obu przypadkach też nie potrzeba ogromnych wydatków, by zacząć regularnie uprawiać któryś z tych sportów. Wiadomo, że podobnie, jak z samochodami, można jeździć Skodą i można jeździć Lexusem, niemniej jednak inwestowanie w drogie wyposażenie lepiej zostawić na później. Może się bowiem zdarzyć, że pierwotny zapal okaże się słomiany i po tygodniu czy dwóch, zaprzestaniemy uprawiania sportu. Wówczas sprzęt, jaki by nie był, okaże się najzwyczajniej w świecie – zupełnie niepotrzebny. Wybierając którąś z tych dwóch form aktywności fizycznej warto wziąć pod uwagę swoją kondycję, stan zdrowia, a także wagę i ewentualne problemy np. ze stawami. Ro-

ności fizycznej – także stanowią dobry wybór, by się nieco rozruszać i poprawić swoją formę. Dla tych jednak, którzy z jakichkolwiek względów nie chcą brać udziału w zajęciach z innymi ludźmi, godne polecenia są wszelkie zajęcia dostępne w internecie. Z większości form aktywności ruchowej można oglądać filmy i ćwiczyć razem z internetowym instruktorem. Wybór jest naprawdę ogromny: joga, aerobik, tabata, zumba, itd... Potrzeba jedynie wytrwałości, trochę miejsca w domu i kilka podstawowych elementów, z których część można zastąpić domowymi zamiennikami (np. zamiast hantli przydadzą się butelki z wodą, itp.). Ważne, by ćwiczyć regularnie i nie zniechęcać się brakiem natychmiastowych widocznych efektów.

Najbardziej zapracowanym (zwłaszcza osobom pracującym „za biurkiem”) i zabieganym można przypomnieć, że każdy rodzaj aktywności fizycznej ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Zamiast windy warto korzystać ze schodów, a podjechanie autobusem czy samochodem można zastąpić spacerkiem. Podobnie z wiosennymi porządkami. Mycie okien, odkurzanie, pastowanie podłóg czy zamykanie podwórka to przecież też ruch mający dobroczynny wpływ na kondycję. A do tego, w czystej, uporządkowanej przestrzeni człowiek czuje się o wiele lepiej psychicznie. Zatem kto nie zdążył z wielkim wiosennym sprzątaniami przed świętami, może nadrobić zaległości w maju przy dodatkowo bardziej sprzyjającej aurze.

Skoro nie zanosimy się w najbliższym czasie na powrót do normy w naszym życiu, to przynajmniej zadbajmy o powrót do formy. Zarówno zwiększenie aktywności ruchowej, w myśl przedwojennego hasła „ruch to zdrowie”, jak i właściwa dieta oraz odpowiednia suplementacja minerałowo-witaminowa sprzyjają budowaniu odporności i poprawie samopoczucia fizycznego i psychicznego, tak bardzo ważnych w obecnym okresie. Nie zapominajmy, że w myśl słów rzymskiego poety: „w zdrowym ciele – zdrowy duch” i dbajmy o siebie, bo nikt inny za nas tego nie zrobi.

Anna Karska

Wiosenny powrót do formy

portfela, możliwości mamy różne. Łatwiej ruszać się ludziom młodym, mieszkającym na wsiach czy w niewielkich miastach, lubiącym sport i wysiłek fizyczny. Trudniej tym wszystkim, którzy żyją w wielkich aglomeracjach miejskich, mającym aktywne życie zawodowe, obciążonym obowiązkami rodzinnymi czy też osobom w starszym wieku. Mimo tych różnic, każdy jest w stanie dobrać dla siebie odpowiednią aktywność i formę ruchu sprzyjającą zdrowiu. Nie chodzi tu bowiem

o bicie rekordów czy zdobycie medalu w zawodach, ale o rozsądne rozruszanie się po zimie i wyjście – o ile to tylko możliwe – z czterech kątów na słońce i świeże powietrze.

Wśród korzyści uprawiania tej dyscypliny sportu wymienia się m.in.: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, dobroczynny wpływ na górny odcinek kręgosłupa, ułatwienie pozbycia się zbędnych kilogramów. Spacer z kijkami to dobre rozwiązanie dla osób z cukrzycą, chorobami ortopedycznymi czy cierpiących na częste bóle głowy. Koszty kijków są rozmaite, ale na początek wystarczy w pełni używany sprzęt lub ten z niższej półki. Dobrym rozwiązaniem są też kijki regulowane, z których mogą korzystać inni członkowie rodziny dostosowując je do swojego wzrostu.

wer jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem dla osób z nadwagą i kłopotami z układem kostnym. Ponadto pozwala na wspólne z rodziną spędzanie wolnego czasu i wycieczki poza miejsce zamieszkania. Aktywności fizyczne można oczywiście łączyć ze sobą, starając się jednak przy tym o umiar i zdrowy rozsądek. Szkoda szarżować, narażać się na urazy czy zakwasy, a potem długo dochodzić do siebie leżąc na kanapie przed telewizorem. Nie ma bowiem chyba nic bardziej demotywującego jak ciągłe zaczynanie tych samych rzeczy od zera.

Szkoły tańca, kursy jogi czy aerobiku – jeśli tylko są dostępne i nie ma się oporów, by wybrać ten rodzaj aktyw-





**POLSKA KSIĄŻKA W ŚWIECIE
BRUKSELA 2021**

Dom Polski EWSPA
Rue Emilie Feron 153,
1060 Saint-Gilles

Start godz. 10.00 | Kiedy? 13/11/2021

Wstęp: 2,50 euro

Kontakt : +32 498 31 26 48
E-mail: Polska.ksiazka.bruksela@gmail.com

Organizatorzy:
Sylvia Piątek, Tamara Mądra, Agnieszka Korzeniewska

Sekrety biznesu
Edukacja w Świecie



Straznik Słow



Nowinki

ANTWERPIA
PO POLSKU



Polska książka w świecie - Bruksela listopad `2021

Wspólny cel

Było ich trzech, w każdym z nich inna krew, ale jeden przyświecał im cel – chciałoby się zanucić za Perfektem. Ale, po pierwsze: historia dotyczy kobiet, a wspólny cel pojawił się - jak to bywa - zupełnie przypadkowo.

Wcześniej nawet się nie znały, ale algorytmy wirtualnych ścieżek doprowadziły je do siebie. Algorytmom pomogła Sylwia, mózg operacji, a

entuzjazmu i odwagi, by zorganizować takie wydarzenie pomimo sytuacji na świecie. W związku z tym, że wszystkie lubią trudne wyzwania, projekt zaczął nabierać realnych kształtów z minuty, na minutę. I oto jest! W kosmicznym tempie, za pięty na ostatni guzik projekt: „Polska książka w świecie Bruksela 2021”.

Okazało się, że głód związany z książką jest ogromny, że w czasie pandemii jeszcze więcej



Agnieszka Korzeniewska



Sylvia Piątek



Tamara Madra

na co dzień coach, mentorka, wydawca i autorka – czyli człowiek orkiestra! Poznała ze sobą Agę i Tamarę. Aga pisze książki, bloguje, pomaga kobietom, tworzy spotkania „Na Parkiecie” w Brukseli, montuje filmy reklamowe i pisze teksty na zamówienie. Jej pasją są ludzie. Tamara, również coach i mentor, ale także podróżniczka, globtroterka i kobieta biznesu. Kompletnie różne temperamenty, podobne zamiłowania, inne drogi realizacji.

Dziewczyny zasiadły razem na wirtualnej kanapie z lampką wina i rozpoczęły snucie marzeń. Sylwia opowiedziała o swoim pomysle zorganizowania polonijnego eventu literackiego, jakiego jeszcze Bruksela nie oglądała! Dziewczyny chętnie podchwyciły temat, bo podobne myśli płały się im po głowie od dawna. Ale czy ktoś jeszcze czyta książki? I w dodatku papierowe? – powątpiewały. Skoro są ludzie co piszą - zawyrokowała Aga - muszą być ci co czytają.

Oprócz nas trzech oczywiście. Z każdą kolejną lamką mnożyły się pomysły, podnosił poziom

ludzi zaczęło pisać i pragnie pokazać się światu. Że ludzie pragną dotykać papierowych książek, że niektórzy mają przesyt cybernetyczną rzeczywistością i chcieliby spotkać się z ulubionym autorem na żywo, przy stoisku, zamienić parę słów, przytulić zakupioną książkę.

To niesamowita okazja do spotkania się ludzi o podobnych zainteresowaniach i wartościach, a wszystko to pięknie zorganizowane i opawione dzięki współpracy trzech kobiet z pasją, chcących rozpowszechniać twórczość polskich autorów poza krajem. To w końcu okazja dla autorów, którzy mają szansę wyjść do szerokiej publiczności, dać się zauważyć światu, dzięki współpracującym z organizatorkami mediom. Organizatorki przygotowały dla nich atrakcyjne pakiety. Odwiedzający goście będą mieli szansę miło spędzić dzień z ulubionymi autorami, posłuchać muzyki, wywiadów, zakupić książki, wypić gorącą kawę czy herbatę i dużo innych atrakcji. Wszystkie szczegóły można znaleźć na plakacie i tutaj: www.polska-ksiadzka.nowinki.be Serdecznie zapraszamy!



NASZE BIURA:

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

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

✦ Jan van Gentstraat 9
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be

Centrales de repassage

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

✦ Jan van Gentstraat 9
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices



Zadzwoń do nas!
0 489 95 44 33 (Beata)
0 485 46 06 06 (Beata)
0 488 01 20 00 (Marta)



DIENTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



Oferujemy:



Kontrakt bezterminowy od 1. dnia pracy, atrakcyjne wynagrodzenie, gwarancję wypłaty na czas, czeki żywnościowe od 1. dnia pracy



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



100% zwrot kosztów transportu, odzież ochronną, wakacyjne, premie roczne, wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny



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

SKŁADAMY NAJLEPSZE
ŻYCZENIAZ OKAZJI
DNIA MATKI!



DZIEŃ MATKI 26 MAJA

POLSKI PRODUCENT RUSZTOWANIA NA RYNKU EUROPEJSKIM

 **DELTA**[®]
ÉCHAFAUDAGE SPRL

SPRZEDAŻ I WYNAJEM RUSZTOWAŃ

montaż demontaż transport

**Proponujemy rozwiązania
dla każdej inwestycji - małej i dużej**



Brusselsesteenweg 173, 1785 Merchtem

Tel. **05 247 99 19**, tel: **+32 493 07 58 16**

office@delta-echafaudages.be

Przedstawiciel na Belgię, tel. **+32 493 07 23 15**

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be
BEZPIECZEŃSTWO BEZ KOMPROMISU!

Zozobra, czyli społeczny niepokój

O bco dla nas brzmiący termin „zozobra” pochodzi z języka hiszpańskiego, w którym oznacza „niepokój”. Nie chodzi tu jednak o zwykły, określony lęk przed czymś, ale o strach towarzyszący przekonaniu, że zaraz wydarzy się coś złego, strasznego lub dziwnego. Odczuwanie niepokoju łączy się z poczuciem bezradności i niemocy, że nic nie można zrobić, jedynie biernie czekać na rozwój wydarzeń. I ta niepewność swojego losu połączona z biernym czekaniem są postrzegane jako najbardziej frustrujące dla człowieka.

Termin zozobra po raz pierwszy pojawił się wśród meksykańskich intelektualistów na początku XX wieku. Początkowo używany był w kontekście imigracji, której towarzyszy zazwyczaj – zwłaszcza w początkowym okresie życia na obczyźnie – poczucie braku stabilnego gruntu pod nogami i wrażenie, że jest się nie na swoim miejscu. Wszystko to łączy się w przekonanie o braku własnego miejsca na świecie.

Według Emilio Uranga, meksykańskiego filozofa żyjącego w XX wieku, zozobra charakteryzuje się chwiejnością i częstą zmianą perspektywy w postrzeganiu otaczającego świata. Cechą charakterystyczną dla zozobry jest ciągle zmienianie zdania i punktu odniesienia, co prowadzi do utraty zdolności do skupienia się tylko na jednym aspekcie rzeczywistości. Zdaniem Emilio Urangi, z powodu tego rozstrojenia, człowiek nie jest w stanie w odpowiedni i jednolity sposób ustosunkować się do świata i niezmiernie trudno mu nadać jakikolwiek sens temu, co dzieje się wokół niego. Stąd też pojawia się brak zrozumienia tego, co się dzieje i niemożność znalezienia swojego miejsca w otaczającej rzeczywistości.

Koncepcja zozobry pochodzi z XX wieku, ale trudno oprzeć się wrażeniu, że jest niezwykle aktualna także i w naszych czasach, zwłaszcza od ubiegłego roku. Światowa epidemia, trudności gospodarcze, zamknięcie szkół, odbieranie ludziom ich podstawowych praw, zagrożenie katastrofą klimatyczną, brak życia społecznego – wszystko to sprawia, że człowiekowi trudno jest odpowiedzieć na pytanie czy jest dziś piękny, wiosenny dzień czy raczej moment historycznej katastrofy. Ponadto, współczesny człowiek żyje w świecie nadmiernie przesyconym wiadomościami pochodzącymi z różnych źródeł i niekiedy wzajemnie się wykluczającymi, a to dodatkowo sprzyja wystąpieniu zozobry. Zdaniem specjalistów, pojawia się bowiem ona, gdy człowiek znajduje się wśród osób o odmiennych poglądach i priorytetach oraz skrajnie różnych spojrzeniach na rzeczywistość. Przykładem funkcjonowania w dwóch nietożsamyh światach są chociażby Polacy oglądający na przemian serwisy informacyjne w TVP Info i w TVN24.

Znany meksykański antropolog i historyk, Miguel León-Portilla, w swoim eseju „Społeczność, wielkość i niedola w meksykańskim życiu”, opublikowanym w 1949 roku, przeanalizował sytuację, w której zozobra osiąga swój punkt krytyczny. W rozpadającym się społeczeństwie, ludzie łatwo ulegają zwątpieniu w sens tego, co się dzieje i co należy robić. Zanika w nich chęć do podjęcia działań, które wydają się konieczne i pożądane, by zatrzymać negatywne procesy. Dominuje przekonanie, że nikt nie myśli o wspólnocie i że nie ma osób gotowych, aby wznieść dobro społeczne ponad jednostkowe interesy, dlatego też sami nie decydują się na podobny krok. Wzrasta poziom cynizmu i prywaty. Ludzie zaczynają bardziej niż zwykle wspominać przeszłość, ubarwia-

jąc ją i idealizując. Żyją w przekonaniu, że dawniej „wszystko miało sens”, którego brakuje w obecnej rzeczywistości i że życie było zwyczajnie o wiele lepsze. Temu wszystkiemu towarzyszy dodatkowo poczucie bezradności i bezsilności, co z kolei prowadzi do snucia czarnych, apokaliptycznych wizji przyszłości.

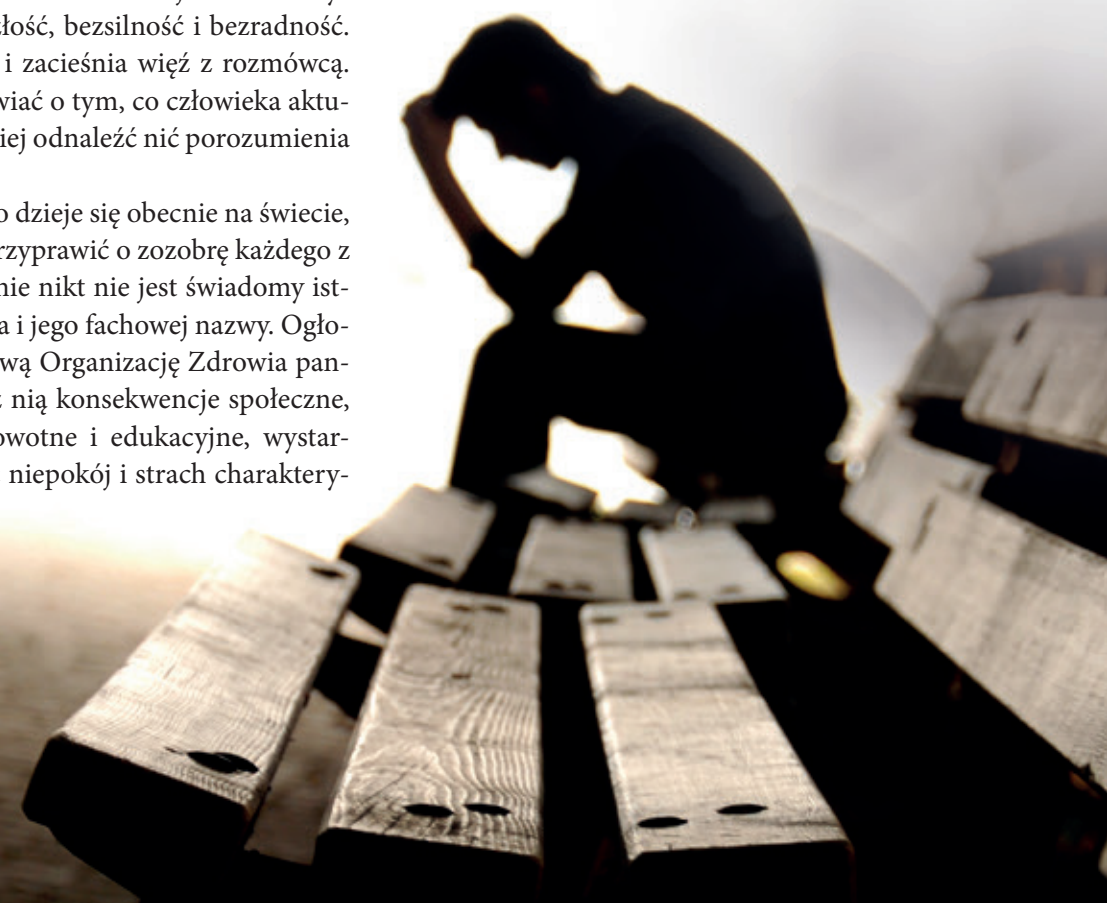
Wśród myślicieli są jednak i tacy, którzy uważają, że zozobra może jednoczyć społeczeństwo i mocno łączyć jednostki. W końcu prawie wszyscy czują to samo i borykają się z podobnymi myślami, obawami i wątpliwościami. Zamiast więc skrywać swoje cierpienie i strach, warto o nich głośno mówić. Uświadomienie sobie, że inni ludzie odczuwają to samo, nie tylko przynosi ulgę, ale też sprawia, że rośnie poczucie solidarności i więzi społecznej. Rozmawianie o zozobrze jest więc korzystne zarówno dla poszczególnych jednostek, jak i dla ogółu społeczeństwa. Wiadomo przecież doskonale, że w każdej sytuacji – trudnej i pozornie beznadziejnej – porozmawianie z osobą, która czuje to samo, niesie ze sobą dobroczynne skutki. Pozwala każdej ze stron wyrazić swój strach, złość, bezsilność i bezradność. Ponadto, jednoczy i zacieśnia więź z rozmówcą. Warto więc rozmawiać o tym, co człowieka aktualnie gnębi, by łatwiej odnaleźć nić porozumienia z innymi ludźmi.

Jak widać, to, co dzieje się obecnie na świecie, może z łatwością przyprawić o zozobę każdego z nas, choć praktycznie nikt nie jest świadomy istnienia tego zjawiska i jego fachowej nazwy. Ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia pandemia i związane z nią konsekwencje społeczne, ekonomiczne, zdrowotne i edukacyjne, wystarczają, by odczuwać niepokój i strach charaktery-

styczne dla zozobry. Jeżeli jeszcze na to wszystko nałoży się obawa o swój los i swoich najbliższych, pogłębiona ciągłym śledzeniem informacji o liczbie zakażeń i zgonów, można naprawdę się załamać. Stąd też, lepiej częściej wyłączać radio czy telewizor, spojrzeć za okno na budzącą się do życia przyrodę, wyjść na spacer i porozmawiać z bliskimi, rodziną czy przyjaciółmi. Nawet, jeśli ma to być tylko rozmowa telefoniczna czy przez internet, warto wyjść ze swojej pandemicznej skorupy i ożywić relacje międzyludzkie, podzielić się swoimi obawami i usłyszeć budujące słowa. Będzie lżej na duszy, a myśli – podobnie jak chmury na niebie – nie wydadzą się już takie czarne, lecz granatowe i szare z przebłyskami słońca, które zawsze niesie nadzieję na ładniejszą pogodę i zwiastuje choć nieco lepsze czasy...

Elżbieta Kuźma

Źródło: www.ofeminin.pl, www.kobieta.pl.



Krótką relacją z weekendowej wycieczki

Esiki w Ostendzie

Zaciekawieni wierszem Boya-Żeleńskiego DZIEŃ ESIKA W OSTENDZIE postanowiliśmy sprawdzić, co przyciągnęło uwagę autora tekstu sprzed prawie 100 lat. Argumenty za: niedaleko, morze, nie trzeba odbywać kwarantanny po powrocie, jak się nie spodoba, to można szybko wrócić do domu.

Zaraz po przyjeździe urzekło nas piękno rozległej i czystej plaży położonej w centrum miasta, więc można do niej dojść zaraz po wyjściu z pociągu - co ułatwia dostęp do tego pięknego miejsca również tym niezmotywowanym.

Nie da się przejść obojętnie obok przepięknej, choć obecnie w remoncie, Galerii Weneckiej-Venetiaanse Ganderijen - tuż przy plaży.

Okazałe wejście na plażę z tej okolicy prowadzi obok pomnika króla Leopolda II. W 2004 roku grupa aktywistów De Stoete Ostendenoare symbolicznie odcięła brązową rękę jednemu z kłęczących kongij-



wiatru. Chwila relaksu.

Nie zapominając o aprowizacji na wieczór, zamówiliśmy talerz owoców morza i łososa w sosie estragonowym w Aperio Fish Palace - <https://www.aperio-fish-palace.be/>.

Szczerze polecam. Jak się później okazało jest to miejsce rekomendowane przez naszego gospodarza, a lokalni mieszkańcy byle gdzie takich specjałów nie jadają. Mieliśmy jednym słowem nosa. Jeśli chcecie skorzystać z takich smakołyków nie zapomnijcie zamówić ich około południa. Potem zostaje Wam jedynie - szeroki co prawda - wybór morskich fast foodów przy plaży.

Jeszcze bardziej od cywilizacji można uciec na pobliską plażę Raversijde Bad tuż przy torach tramwajowych, które prowadzą wzdłuż wybrzeża na trasie De Panne-Knokke (<https://www.dekusttram.be/nl/>). Warto sobie zafundować przejażdżkę tramwajem, aby móc cieszyć się przepięknymi widokami nawet w niepogodę lub dotrzeć na urokliwe plaże z wydmami np. w Bredene-aan-Zee lub Vosseslag.

Niedawno dowiedziałam się, że architektura w Gdyni jest wzorowana właśnie na Ostendzie - bardzo znanym w okresie międzywojennym kurorcie z kasy-nem i innymi atrakcjami.

Bardzo ciekawa jest uliczna wystawa street art, którą możemy podziwiać przy sympatycznym spacerze uroczymi uliczkami Ostendy.

Na pewno tam jeszcze wrócimy.

Cd str. 24



skich niewolników, który w ramach zgromadzenia „Wdzięczność kongijczyków” na pomniku oddaje cześć Leopoldowi II. Było to odniesienie do tego, jak obcinano ręce kongijskim niewolnikom, jeśli nie produkowali wystarczającej ilości kauczuku podczas kolonialnego reżimu Leopolda.

Dla amatorów spacerów nad morzem w okolicy natury warto polecić pobliski Fort Napoleona - <https://www.fort-napoleon.be/nl> - sympatyczny spacer wśród wydm, molo z latarnią, wygodne ławeczki osłonięte od

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

BIURO KSIĘGOWE

Zadzwoń na **02 720 18 96** i umów się na spotkanie! Mówimy po polsku!



SMARTPHONE TABLETTE GPS PC & MAC

027 207 207

RUE DES MENAPIENS 44, 1040 ETTERBEEK

SERWIS I NAPRAWA

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

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



Odkryj thermomix & kobold

również na kredyt

tel. **0 484 159 874** **AniaMix**



Systemy satelitarne

Satservice.be 40 polskich programów bez abonamentu i opłat

Doładowania telewizji na kartę

NC+ Poczuć wolność bez comiesięcznych rachunków

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

CSC www.csc-en-ligne.be

ACV www.acv-online.be

2000 Antwerpen 078.15.20.58

1000 Brussel 02.508.87.11

09.265.42.11

Nauka jazdy RIJLESSEN RAF

Potrzebne prawo jazdy? **PROMOCJA**

Masz problemy z parkowaniem? **Pakiet 20h 1250€ 1140€**

do 31 marca 2020

Potrzebna pomoc na egzamin praktyczny? Skontaktuj się z nami!

SMS/Whatsapp: 0468 125 742

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

Dokończenie ze str. 23

Esiki w Ostendzie

(Na podstawie korespondencji do „Kuriera Warszawskiego” i na wszelką odpowiedzialność autora tychże korespondencji skreślony i pod muzykę podłożony)

Motto: Des Lebens ungemischte Freude
War doch ein em Irdischen zuteil.
(Schiller)
Gdy skwar dopieka
Biednego czełka,
Pot po nim ścieka,
Topnieje już,
Gdzież Esik będzie,
Godniej zasiędzie,
Jak nie w Ostendzie,
Królowej mórz ...

Uroczy pobyt,
Tłum pięknych kobit,
Wkoło dobrobyt,
Wszystko aż łśni;
Rozkosz przenika
Ciało Esika,
Nózkami fika,
Ze szczęścia rży.

Pierwsze śniadanko:
Kawusia z pianką,
Przegryza grzanką
I pędzi w cwał
Prosto na plażę,
Gdzie w słońca żarze
Błyszczy miraż
Kobiecych ciał.

Strojna dziewczyna
Kibić przegina,
LUXUS-kabina
Rozkosz technię;
Ruchem pantery
Zrzuca jegery,
I gdzie hetery,
Tam Esik mknie.

Barwne półświatki,
Pulchne mężatki,
Obcisłe gatki
Śmieją się doń;
Esik się nurza,

Szczypie w odnóża,
To znów jak burza
Wciąga je w tor.
(***)
Znikł potraw szereg,
Mały szlumerek,
Potem spacerek
Przez pyszną sierń;
Przybił do portu
W cieniach abortu;
Co tu komfortu:
Uroczy dzień!

Wychodzi letki
Z cichej klozetki,
Znów na kobietki
Popatrzeć rad;
Z tłumem się miesza,
Gdzie strojna rzesza
Gwarnie pospiesza -
Pięknym jest świat!

Koncert w kurhauzie:
Esik zdrzymał się,
Budzi go w pauzie
Oklasków szum;
Potem nos wetka,
Kędy ruletka,
Stara kokietka,
Przywabia tłum.

Złoto się toczy,
Wszystko się tłoczy,
Wylaż oczy,
W piersiach brak tchu -
Lecz Esik nie gra,
Bo niechże przegra,
Dałaby świekra
Ruletkę mu!
Trzęsie się buda,
Pęka obluda:
Cóż to za uda!
Esik aż drży;
Pyta nieśmieie:
„Ma toute belle ...

Rajskie wesele ...
Quel est votre prix?”
Spojrzy
dziewczyna:
Zamożna mina,
Duża łysina
I nóżki w „x”;
„Bez długich krzyków
Dla starych pryków
Dziesięć ludwików
C'est mon prix fixe”.

Nie głupi Esik
Swoją pularesik
Zapina gdzieś,
Ochłonął w mig;
Placi co żywo
Za małe piwo,
Z miną złośliwą
Za drzwiami znikł.

Wśród nocy chłodnej
Po plaży modnej
Idzie pogodny,
Wolny od burz;
Jeszcze dwie gruszki
Zjadł do poduszki,
Wyciągnął nóżki,
I chrapie już! ...

Pisane w r. 1907
Pan Esik to postać autentyczna -
Ferdynand Hoesick polski księgarz i wydawca, pisarz, historyk literatury, muzykograf, redaktor naczelny „Kurjera Warszawskiego”. Jego grób znajduje się na Powązkach.

Jesteś osobą samozatrudnioną i musiałeś zostać w domu, by opiekować się dziećmi po zamknięciu szkół?

Do czego masz prawo?



Jeśli w czasie przedwczesnego zamknięcia szkół lub odwoływania staży w okresie ferii wielkanocnych musiałeś zaprzestać działalności zawodowej (independant), aby opiekować się swoimi dziećmi i znaleźć się w jednej z następujących sytuacji:

- Zostałeś w domu ze względu na zamknięcie szkół (podstawowych i średnich) na okres od 29 marca do 4 kwietnia 2021 r. w związku z decyzją właściwych władz oświatowych o przedłużeniu ferii wielkanocnych o tydzień w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się Covid-19.
- Zdecydowałeś się na zatrzymanie dziecka w domu, a nie puszczanie go do przedszkola w okresie od 29 marca do 4 kwietnia 2021 roku.
- Zdecydowałeś się zatrzymać swoje dziecko w domu, a nie puszczanie go do żłobka w okresie od 29 marca do 18

kwietnia 2021 roku.

- Musiałeś opiekować się małoletnim dzieckiem podczas ferii wielkanocnych po całkowitym lub częściowym odwołaniu obozu lub stażu.

We wszystkich opisanych powyżej sytuacjach możesz ubiegać się o rekompensatę kosztów poniesionych na skutek odwołania zajęć. Formularz znajdziesz na stronie www.partenaprofessionnel.be, lub w in-

nej kasie ubezpieczeń społecznych pod którą podlegasz.

Możesz ubiegać się o rekompensatę jeśli przerwa trwała 7 kolejnych dni kalendarzowych, nawet jeśli przerwa na 7 kolejnych dni kalendarzowych obejmuje dwa miesiące.

Jeśli chodzi o żłobki, które pozostały otwarte, możesz wyjątkowo ubiegać się o trzecią część rekompensaty.

W przypadku odwołania obozów bądź staży w okresie ferii wielkanocnych warunkiem do spełnienia było zgłoszenie małoletniego dziecka do 18 marca 2021 r.

Uwaga! We wszystkich przypadkach musi to być faktyczne i całkowite przerwanie samozatrudnienia. Jeśli mogłeś pracować zdalnie, nie możesz skorzystać z tego dofinansowania. Wypełnione formularze można składać do końca września.

META4 firma reklamowa

chaussée de boondael 270 1050 ixelles

www.meta4.be

meta4bxl info@meta4.be GSM 0497 487 467

odzież + nadruk

oklejanie witryn

reklama na samochodach

produkty ochronne

stojaki do dezynfekcji + personalizacja

MASKI ochronne + personalizacja



ORGANIZERS



PARTNERS



WILL BE HELD AS A PART OF



Let's #PolishRun together!

Promocja Polski Wschodniej i innych wspaniałych części naszego kraju, aktywizacja ludzi kojących sport i propagowanie zdrowego stylu życia to główne cele znanej już wielu z nas polskiej imprezy biegowej, organizowanej przez Dom Polski Wschodniej w Brukseli.

Polish Run odbędzie się już po raz piąty, jednocześnie po raz pierwszy we współpracy z Sport Sante Event, wydawcą pisma poświęconego bieganiu „Zatopek Magazine” i organizatorem wielu imprez sportowych w Belgii.

Tegoroczna rywalizacja w ramach Polish Run przeniesie się bliżej natury, w otaczające Brukselę lasy, oferując wspaniałe trasy biegowe, pozwalając uczestnikom na odkrycie otuliny stolicy Europy przy jednoczesnym poszanowaniu przyrody i podnoszeniu świadomości na temat wpływu, jaki każdy biegacz wywiera na środowisko.

Nasz coroczny bieg odbędzie się tym razem w ramach zawodów „Trail of the Meyboom”, w hołdzie trwającej od 1308 roku tradycji ludowej - Meyboom - polegającej na sadzeniu co roku drzewa w sercu miasta. Wystartować będzie można na dystansie 65 km, 42 km, 21 km oraz tradycyjnie na dystansie 10 km w ramach Polish Run. Start i meta biegu usytuowane będą przy torze wyścigowym Hippodrome de Boitsfort. Trasa biegu (dostępna jest na tutaj: <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/54260>) prowadzić będzie przez las Sonian, który od 2017 roku jest wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Jak co roku zapraszamy do udziału całe środowisko Polonii i jej międzynarodowych przyjaciół, przedstawicieli świata instytucji europejskich, dyplomatów, mieszkańców Belgii oraz wszystkich regionów współpracujących z województwami Polski Wschodniej. Zapraszamy początkujących biegaczy, amatorów oraz profesjonalistów, biegaczy ulicznych i górskich, średniodystansowców i maratończyków, stałych bywalców biegów i debutantów. W naszym biegu Wszyscy jesteście najważniejsi! Każdy z uczestników w ramach pakietu startowego otrzyma pamiątkową koszulkę, a na mecie medal. Zwycięzcy, jak zawsze, mogą liczyć na atrakcyjne nagrody ufundowane m.in. przez Dom Polski Wschodniej w Brukseli oraz Polską Organizację Turystyczną - partnera zawodów Polish Run.

Let's #PolishRun together! Rejestracja i więcej informacji na stronie: <http://www.polishrun.eu/en>

Dołącz do #PolishRunTeam na Facebooku (<https://www.facebook.com/groups/162294694449680>), na Strava (<https://www.strava.com/clubs/PolishRun-Team>) oraz Twitterze (<https://twitter.com/PolishRun>) i cieszymy się bieganiem wspólnie! W bieganiu jest MOC!

Polish Run TRAIL – O co w tym właściwie biega?

Trail running to połączenie biegania i wędrowności po szlakach. Bieganie w wymagającym terenie, w otoczeniu natury. To dość specyficzny rodzaj biegu, bowiem podczas jego realizacji można napotkać na różne przeszkody: wystające korzenie i gałęzie, góry, przewrócone drzewa, kamienie. Biega się też po różnej nawierzchni, np. po piasku, trawie, szutrze, kamieniach. Bieg trailowy stanowi doskonałą alternatywę dla biegania w miejskiej przestrzeni. Bez wątpienia powietrze jest czystsze, więcej jest też niespodzianek czekających na biegacza.

Kto może uprawiać bieganie w terenie?

Trail bezsprzecznie jest sportem wymagającym, ale osoby początkujące wcale nie powinny się go obawiać. Bieganie crossowe jest bowiem przeznaczone zarówno dla zaawansowanych biegaczy, jak i tych rozpoczynających przygodę z bieganiem. Wystarczy jedynie biegać rozsądnie, biorąc pod uwagę własne możliwości. Najlepiej zacząć od łagodniejszych tras i stopniowo przejść na te trudniejsze. Bieganie trailowe przede wszystkim poleca się sportowcom, którzy szukają urozniczenia treningu i pragnących bardziej wzmocnić swoje ciało.

Podstawowe wyposażenie biegacza trailowego.

Bieganie w terenie wymaga nieco innego przygotowania, ale nie wymaga specjalnego inwestowania w nowy sprzęt. Trasę Polish Run Trail da się bez problemu pokonać używając tego w czym biegamy na co dzień po mieście. Niemniej, przy bieganiu w terenie przydadzą się buty o dużym bieżniku, przyczepne, z grubą podeszwą, która ochroni stopę przed kamieniami i innymi przeszkodami.





Aaxe TITRES-SERVICES

Belgijska firma Aaxe Titres-Services
z 17-letnim doświadczeniem
zatrudni panie i panów do sprzątania
(z własnymi godzinami lub bez)

Nasze biura

Etterbeek - Bld St. Michel
Boulevard Saint-Michel 61
1040 Bruxelles
tel. 02/770.70.68
Krystyna: 04 96 30 24 68
Agnieszka: 04 9905 17 46

Molenbeek-Basilique
Boulevard du Jubilé 27
1080 Bruxelles
tel. 02/420.33.50
Dorota: 04 97 4290 21
sobota 9h00 do 13h00

Wolouwe-Montgomery
Rue du Duc 4
1150 Bruxelles
tel. 02/762.60.94
Jolanta: 04 95 25 99 84

Uccle - St. Gilles-Ixelles
Rue Vanderkindere 205
1180 Bruxelles (Uccle)
tel. 02/344.44.71
Aneta: 04 90 44 78 00

Diegem
Pegasuslaan 5 / 1
1831 Diegem
tel. 02/709.20.45
Paulina: 04 86 20 84 40
środa od 8h do 16h

Zapewniany

- miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę
- legalizację godzin u pracodawców prywatnych oraz pomoc w znalezieniu dodatkowej pracy na terenie Brukseli
- świadczenia socjalne i emerytalne
- bony żywnościowe od pierwszego dnia pracy
- płatne: urlopy edukacyjne, zwolnienie lekarskie, dni świąteczne
- zwrot kosztów transportu
- upominki świąteczne
- szkolenia zawodowe
- kurs francuskiego
- odzież ochronną

Serdecznie zapraszamy do współpracy

www.aaxe.be | tel. 02 770 70 68 | titres services@aaxe.be

Ceresit

www.rbbbuilders.be



Woluwelaan 141B, 1831 Diegem

Otwarte poniedziałek - piątek: 7 - 19, sobota 7-14

e-mail: info@rbbbuilders.be, tel. 02 256 92 36, fax 02 256 92 96

Rafał: gsm 0032 479 25 73 02, Mariusz: gsm 0032 487 274 292

SKLEP FIRMOWY SPECJALIZUJĄCY SIĘ W FASADACH

- izolacje, krepki, siatki, mozaiki (na bazie żywicy), kamienie
- nakładanie krepki maszynowo
- szeroka gama kolorów mieszanych na miejscu
- sprzedaż narzędzi marki KUBALA do pracy przy izolowaniu i wykańczaniu fasady
- szkolenia z zakresu wykonywania prac na fasadach



GRATIS • wycena przez mail
• pomoc w rozwiązywaniu problemów technicznych budowy

Farby



Skomponuj kolor
o jakim marzysz!



Nowość!

Czas dziecka – czas emocji

Każdy człowiek potrzebuje swojej przystani, by czuć się bezpiecznie, pewnie i dobrze. To miejsce, w którym może się odprężyć i być naprawdę sobą.

Idealnym miejscem jest dom rodzinny. Jeśli w nim czujemy miłość, akceptację, mamy poczucie przynależności, to tworzymy solidne fundamenty, które w dorosłym życiu pozwolą na samoakceptację, zaufanie we własne możliwości, które wypełnią życie dorosłego miłością własną oraz pozwolą na stabilne i zrównoważone życie.

Będzie to owocowało harmonią i zrównoważeniem Dorosłego.

NIE Istnieją IDEALNI RODZICE ANI IDEALNE Dzieciństwo.

Niestety wielu ludzi jednak ma złe, niekiedy wręcz traumatyczne wspomnienia z dzieciństwa.

Niektórzy starają się je wypierać, udają, że nic się nie stało. Inni nawet oszukują siebie zapewniając o szczęśliwym dzieciństwie.

Oprócz cech dziedzicznych, które od dzieciństwa kształtują nasz charakter i wpływają na poczucie własnej wartości, istnieje też część nas, nazywana w psychologii „wewnętrznym dzieckiem”.

„W e w n ę t r z n e dziecko” jest sumą doświadczeń, których doznaliśmy w dzieciństwie: pozytywnych i negatywnych. Zazwyczaj tkwią one w naszej podświadomości. To

wszystkie lęki, strachy, obawy, zmartwienia duże i małe, niezrozumienie sytuacji, nieszczęścia, poczucie winy. Ale obok nich są też i pozytywne doświadczenia.

Jednak przyczyną niepowodzeń w dorosłym życiu są te negatywne przeżycia.

Na zewnątrz Dorosły często zachowuje wizerunek silnego, niezależnego, radzącego sobie. Jednak nasze „wewnętrzne dziecko” odzywa się przypominając o zranionych emocjach.

Wtedy trzeba spojrzeć w swoje rany emocjonalne, po prostu zaakceptować tę część nas. Wówczas poczucie własnej wartości wzrośnie, a „wewnętrzne dziecko” znajdzie bezpieczną przystań.

To, w jaki sposób traktowali nas rodzice, stanowi swego rodzaju kalkę-schemat dla wszystkich innych relacji w naszym życiu.

Jeśli rodzic mówi dziecku: to nic, nic się nie stało, przestań się mazać, nie rób cyrku, nie przesadzaj, to dziecko rozumie, że nie ma słuchać własnych uczuć.

Trzeba odnaleźć dialog z emocjami, by je usłyszeć, zrozumieć i uwolnić. Nie obwiniać dziecka za emocje, do których ma prawo.

Jeśli nie, wówczas dziecko żyje z niską samooceną, brakuje mu zaufania do siebie, jednocześnie nie pozwala, by jako Dorosły mieć szczęśliwe życie. Czasem zranione emocje prowokują agresję, izolację, nieumiejętność podejmowania decyzji.

Dziecko dorastające w atmosferze wypierania emocji nie rozumie siebie, jest zagubione, wtedy krzyczy, atakuje, okalecza się, wpada w nałogi, prowadzi to do autodestrukcji. Dziecku można pozwolić na płacz, to nie wstyd. Można też pomóc zrozumieć emocje, nazwać je, co pozwoli na znalezienie równowagi i harmonii z własnymi emocjami. Nie trzeba się ze wszystkim zgadzać, ale pozwolić na odczuwanie: złości, smutku, lęku, niezadowolenia, strachu. To dobra droga do emocji dziecka.

Konsekwencje zamykania się na emocje są istotne. Rodzina, w której nie wyrażamy uczuć z różnych powodów np. by chronić dziecko przed cierpieniem, takie dziecko myśli, że dorośli nie czują, że nie mają emocji. Zatem jeśli dziecko nie może swobodnie odczuwać, to myśli, że jest dziwny, nienormalny, że to z nim coś nie tak.

Nie trzeba za wszelką cenę chować emocji, dorosły ma prawo do płaczu, smutku, może mieć słabsze dni. Ale trzeba dziecku powiedzieć, że to nie on jest za to odpowiedzialny, smutek przynależy do dorosłego.

Jeśli dziecko dorasta w rodzinie z depresją, wówczas bierze całą odpowiedzialność na siebie. Nie znoś, kiedy mama lub tata cierpi i płacze. Wówczas dla emocji dziecka nie ma miejsca. Zrobi wszystko, by to zatrzymać, by sprawić, żeby rodzic był zadowolony: przytula się, jest grzeczny, samodzielny, przynosi dobre oceny. W dorosłym życiu będzie się stawiać za innymi, najpierw ma zadawać otoczenie, on się nie liczy. Takie osoby żyją w trudnych związkach, ciężko im się rozstać, bo partner będzie cierpiał.

Inna sytuacja dotyczy rodziny, w której brat, siostra jest chory. Dziecko wówczas minimalizuje swoje uczucia, wypiera emocje, bo inny cierpi bardziej. Nie chce dorzucać smutku mamie lub tacie.

Rodzic-przyjaciół: rodzic zwierający się, dzielący się swoim życiem dorosłego z dzieckiem, pytający o rady. W tej sytuacji dziecko zapomina o sobie, jego uczucia nie są ważne. Cieszy się uprzywilejowanym miejscem jednocześnie wymazując siebie. W dorosłym życiu czuje wartość, kiedy zajmuje się innymi. Ma tendencje do wchodzenia w związki z partnerem chorym, depresyjnym, by się nim zajmować.

Wychowanie i zajmowanie się dzieckiem nie powinno być obowiązkiem czy obciążeniem. Dziecko nie potrzebuje znać trudności rodzica, nie potrafi ocenić, co dobre co złe, dlaczego mama, tata krzyczą, zaniebują go. Myśli natomiast: jestem zły, nie jestem dość wystarczający, jestem zerem, jestem niekochany, niechciany.

Badania neurobiologów dowodzą, że dziecko doświadczające w pierwszych latach życia stresu rodzica, nieczułości najbliższych, wykazuje zwiększoną ilość stresu. Zatem w dorosłym życiu będzie bardziej podatny na stres. Jego reakcje będą gwałtowne i będzie mniej odporny na trudności.

Dziecko, którego emocje były nieusłyszane, niezauważane czy niebrane pod uwagę, naturalnie wytwarza strategię obronną.

Przykłady mechanizmów obronnych:

- samoobrona – wypieranie - podstawowa strategia radzenia sobie z rzeczywistością, wypieram problemy, nie chcę ich widzieć,
- wchodzenie w rolę ofiary- jeśli byłem bity, to w dorosłym życiu także pozwolę na to partnerowi, jeśli czułem się niekochany, to mnie nikt nie pokocha,
- perfekcyjność, obsesja czystości, piękna, potrzeba uznania: poczucie, że nigdy nie jestem dość wystarczający, więc ciągle jestem z siebie niezadowolony i

wyznaczam sobie kolejne cele,

- nadmierne dopasowywanie się do innych, bo nie wypada, tak się nie robi: muszę spełniać wszystkie oczekiwania innych, by nie być odrzuconym,
- uległość, podporządkowywanie się innym - jeśli partner mnie potrzebuje, to przy mnie zostanie,
- dążenie do władzy, kontrolowanie, brak zaufania - boi się, że może zależeć od innych, nie może obdarzyć zaufaniem. Kiedy kontroluje, to czuje się bezpiecznie,
- agresja i złość - ochrona swoich granic poprzez reakcje agresywne, nieproporcjonalne do sytuacji,
- wieczne dziecko, infantylność - nie chce dorosnąć, boję się podejmowania decyzji, zasłaniam się za schematem „nie wiem”
- ucieczka w siebie, w uzależnienia - unikanie konfrontacji ze swoimi słabościami, unikanie konsekwencji,
- narcyzm – „ja” idealne wypiera emocje: jestem zerem, nikim i tworzy „ja” idealne wyimaginowane, ponadprzeciętne,
- kłamstwa, zakładanie masek, odgrywanie ról - nie mogę być sobą, strach przed byciem sobą autentycznym,

Każdy z nas potrzebuje więzi, akceptacji, miłości, zaspokajania pragnień, poczucia bezpieczeństwa.

Dziecko przychodzi na świat i staje się błyszcząca gwiazdą w życiu Taty i Mamy, warto o tym mówić Dziecku. Pokażmy mu, że jest ważne, dlatego że jest.

Każdy z nas może być szczerym wobec siebie, może zobaczyć swoje niezagojone blizny emocjonalne. Wówczas zacznie kształtować swoje relacje ze sobą i otoczeniem. Słuchanie swoich potrzeb i bycie sobą są drogą do samoświadomości. Na każdym etapie życia można przestać walczyć ze swoimi słabościami i je po prostu zaakceptować, skoro nie można zmienić. Ideały nie istnieją. to nowy projekt ekipy Centrum Logo-Parole zajęć dla dzieci w wieku szkolnym:

CZAS DZIECKA CZAS EMOCJI

- skierowany na kompetencje emocjonalno-społeczne.

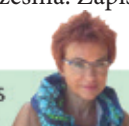
W centrum działań są właśnie EMOCJE: ich odkrywanie, nazywanie, zrozumienie i budowanie równowagi emocjonalnej.

Projekt także uwzględnia Rodziców wychodząc z propozycją warsztatów wsparcia umiejętności rodzicielskich oraz wsparcia logopedycznego.

Od stycznia 2021 realizujemy pilotażowo ten projekt i zajęcia odbywają się raz w miesiącu.

Systematyczne zajęcia ruszają od września. Zapisy już rozpoczęte. Zapraszamy.

Lucyna Mijas
Logo-Parole



TYRE SHOP
since 1997

- opony nowe i używane • geometria 3D
- naprawa opon • montaż demontaż
- felgi • wymiana klocków hamulcowych

CHAUSSEE DE MONS 1189
1070 ANDERLECHT **02 414 41 21**

ZBS studio
fotografia | filmy | grafika
tomasz.cibulla@hotmail.com

Nie daj się zaskoczyć!
SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING

Bezprzewodowe alarmy z powiadomieniem na tel. GSM

IDEALNE DO ZABEZPIECZENIA

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

Satservice.be
www.satservice.be
tel. 0496943383, e-mail: satellite77@hotmail.fr

SYGNALIZACJA

- ➔ włamania
- ➔ utraty zasilania
- ➔ pożaru
- ➔ napadu

Home & Office Cleaning
SCHOONMAKEN VAN GROTE BEDRIJFSRUIMTEN
STRIJKATELIER EN DIENSTENCHEQUES

Firma Titres -Services "Home & Office Cleaning"
zatrudni osoby które posiadają min. 12 własnych godzin.

Oferujemy
Zatrudnienie bez konieczności zapisania się w biurach pracy (Actiris itp.)
Zasilek podczas nieobecności klientów
Możliwość dostarczenia czeków poza godzinami pracy biura

Info w sprawie warunków pracy
GSM/SMS: 0487105481 - Anna
oraz 0484863655 - Beata
Zapraszamy

Markt 5, 1750 Lennik, Chaussée de Mons 814a, 1070 Bruxelles **www.homeofficecleaning.be**

Aide ménagère à domicile Titres Services

Chaussée de Ninove 340, 1070 Anderlecht
tel. 02 521 54 58, tel. 0483 41 64 04, **Joanna** 0483 41 64 05
e-mail: fenixservice@onet.eu
Ruelle des Béguines 4A, 1380 Lasne, Tel: 02 653 66 06

Fenix Service

Oferujemy naszym pracownikom
płatne urlopy, dni świąteczne, telefony służbowe
bony żywnościowe **8€** (od pierwszego dnia pracy)
do 100% zwrot kosztów transportu

Wszystkie świadczenia
socjalne i emerytalne
Pomoc w znalezieniu dodatkowej pracy
Zaufaną i miłą obsługę

LOGO-PAROLE Centrum logopedyczno-psychoterapeutyczne w Brukseli
Centre polonais de logopédie et de psychothérapie à Bruxelles
Boulevard du Triomphe 173, 1160 Auderghem
(przy metrze 5, stacja Delta, obok szpitala Chirec)

Grupa 8 – 12 lat

Zajęcia terapeutyczne w
piątki w godz. 17 – 19

CZAS DZIECKA – CZAS EMOCJI

Prowadząca: Joanna Banach – studentka IV roku psychologii
Nadzor: mgr Lucyna Mijas – psychoterapeutka

Zajęcia stymulujące umiejętności społeczno-emocjonalne:

- Wzmacniają poczucie własnej wartości i uczą pozytywnego stosunku do samego siebie;
- Wspierają budowanie i rozwijanie relacji społecznych w grupie;
- Uczą równowagi emocjonalnej, rozpoznawania emocji oraz radzenia sobie z nimi;
- Pomagają w poszukiwaniu rozwiązania problemu oraz w radzeniu sobie z trudnościami w różnych sytuacjach życiowych;
- Pomagają przezwyciężyć blokady emocjonalne i zmniejszają odczuwany lęk przed rozstaniem się z rodzicem, śmiercią najbliższej osoby, rozwiędzeniem rodziców czy nawet przed pająkiem lub ciemnością.
- Uczą konstruktywnych technik komunikacji oraz zachowań asertywnych.

OFERTA SPECJALNA DLA RODZICÓW:
Grupa wsparcia i warsztaty umiejętności rodzicielskich

+ WSPARCIE LOGOPEDYCZNE

Zapisy: 0496 21 07 83
www.logo-parole.eu

WWW.POLSKASZKOLALEUUVEN.EU
WWW.POOLSESCHOOLLEUUVEN.EU

ZAPISY NA ROK SZKOLNY 2020/2021

Polska Szkoła w Leuven im. W. Szyborskiej
ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5-13 LAT!

OFERTA:
*przedszkole
*zerówka
*szkoła (klasy 1-6: język polski, przedmioty uzupełniające: historia, chemia, geografia, matematyka...)
*religia
(z przygotowaniem do Komunii Świętej - we współpracy z Polską Misją Katolicką)
*zajęcia dodatkowe

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA DARMOWE LEKCJE PRÓBNE!

www.polskaszkolaleuven.eu
Pytania? Napisz lub zadzwoń!
szkolawleuven@gmail.com - 0489305905

Hejt i trolling bolączka czasów teraźniejszych

Hejt (ang. hate pol. nienawiść) – zjawisko społeczne o charakterze poniżającym grupy społeczne, przynależność do grup mniejszościowych oraz etnicznych, jednak wraz z rozwojem oraz zwiększeniem zasięgu internetu nie rzadko kierowany jest pod adresem osób prywatnych, znanych i lubianych.

Hejt ma na celu dyskredytację osoby lub grupy osób, a także pogardę kierowaną pod adresem tychże osób oraz grup społecznych.

Hejter – Osoba, która dopuszcza się wymienionych powyżej czynów.

Trolling, Trollowanie – antyspołeczne zachowanie charakterystyczne dla internetowych forów dyskusyjnych i mediów społecznościowych. Polega ono na zamierzonym wpływaniu na innych użytkowników w celu ich ośmieszenia lub obrażenia poprzez wysyłanie kontrowersyjnych, napastliwych, często nieprawdziwych przekazów (źródło: Wikipedia)

Od wielu lat wraz z rozwojem oraz zwiększającym się w zawrotnym tempie zasięgiem i dostępem do wirtualnego świata rozwija się jedna z najgorszych bolączek czasów nowożytnych, czyli hejt oraz trolling. W poniższym tekście chciałbym poruszyć temat problemu, który każdego dnia dotyka wiele osób.

Ze względu na moją działalność sporo czasu poświęcam na śledzenie i obserwację mediów społecznościowych i doświadczenia nabyte w ten sposób pokazują, że ze świeczką można szukać osoby, która nie odczuła na własnej skórze lub nie miała do czynienia z hejterem. Niestety zjawisko to nie omija praktycznie żadnych społeczności i nierzadko się zdarza, że właśnie w tych obszarach potencjalny hejter poszukuje swoich „ofiar”. Z niepokojem obserwuję, iż od dłuższego czasu to negatywne zjawisko nie omija również naszego środowiska, czyli społeczności wędkarzy. Niestety trudno jest to wytłumaczyć i bardzo często sami sobie zadajemy pytania, które pozostają bez odpowiedzi. Dlaczego tak się dzieje? Czy poprzez takie zachowania przemawia pospolita zawiść czy zazdrość, a może powodów jest znacznie więcej...

Poza hejtem częstym zjawiskiem w dyskusjach są również kłótnie oraz agresja wobec innych użytkowników. Takie sytuacje nie należą do przyjemnych i bardzo często zniechęcają ludzi do dzielenia się swoją pa-

cją z innymi użytkownikami w wirtualnej przestrzeni.

Co jest najczęstszym powodem hejtu lub kłótni? Śledząc fora internetowe, media lub grupy społecznościowe oraz biorąc udział w „wirtualnym życiu” związanym z wędkarstwem, ale nie tylko, praktycznie w każdej chwili i w każdym momencie możemy stać się zarówno ofiarami, ale również świadomie lub mimowolnie powodem niewłaściwego zachowania innych użytkowników. Zazwyczaj wszystko zaczyna się niewinnie, od publikacji posta, zdjęcia złowionej ryby, która jest prezentowana w sposób niewłaściwy lub kontrowersyjnego watku na forum ogólnym, edv do-



jawi się pierwszy prowokacyjny komentarz lub opinia, które działają jak przysłowiowa bomba z przyśpieszonym zapłonem.

Kolejnymi powodami, które prowadzą do kłótni oraz przykrych sytuacji jest przede wszystkim niesto-

sowanie się do ustalonych zasad, regulaminów, które obowiązują na forach internetowych lub w mediach społecznościowych, ograniczona umiejętność odróżniania emocji przenoszonych za pomocą słowa pisanego w postach lub w komentarzach. Negatywne nastawienie do osoby lub grupy osób biorących udział w danej dyskusji jest również czynnikiem, który ma znaczny wpływ na takie sytuacje. Nierzadko powodem jest również chęć wywołania zamieszania oraz zamętu w społeczności lub chęć zdyskredytowania innej osoby. Niestety w większości przypadków atakujący nas w niewybredny sposób użytkownik zasłania się prawem do wyrażania wolności słowa i wypowiedzi jednak czy

ten sposób osobom lub grupom osób.

W jaki sposób radzić sobie z hejtem?

Jeżeli o dyskusje na forach internetowych lub w mediach społecznościowych chodzi, nie ma w 100 % skutecznego środka, aby ustrzec się przed atakami hejterów lub osób, które w sposób celowy starają się wprowadzać zamieszanie. W tym celu warto przestrzegać i stosować się do kilku podstawowych zasad, aby wyeliminować lub ograniczyć takie sytuacje do minimum.

Nie karm trolla – Jest to jedna z najskuteczniejszych zasad, aby uchronić siebie oraz inne osoby biorące udział w dyskusji przed negatywnym wpływem niewłaściwych wypowiedzi. Staraj się unikać dyskusji z prowokatorami oraz z osobami, które nie wnoszą do dyskusji nic sensownego, bezpośrednio związanego z poruszonym na forum tematem.

Zgłoś post lub komentarz, blokuj niewłaściwe treści – Zdecydowanie korzystaj z narzędzi, które dają możliwości blokowania publikowanych niewłaściwych treści oraz komentarzy. Jako użytkownik oraz członek społeczności masz prawo dbać o swoje wirtualne otoczenie, w którym przebywasz w danym momencie.

Stosuj się do zasad oraz regulaminów – Przed dołączeniem do społeczności lub forum nie idź na skróty. Zapoznaj się z obowiązującym regulaminem oraz zasadami, a następnie się do nich stosuj.

Kultura osobista to podstawa – Proszę, dziękuję, przepraszam... Proste, ale jakże wiele znaczące słowa, które dobrze świadczą o osobie, z którą prowadzimy dyskusję.

Dbaj o poprawność pisowni – Nic nie uderza w oczy z taką siłą podczas czytania komentarzy lub postów jak poważne błędy w tekście. W dobie doskonale rozwiniętej i zaawansowanej technologii nasze komputery oraz smartfony wyposażone są w funkcje lub aplikacje, które w znacznym stopniu mogą ułatwić nam kontrolę nad poprawnością słowa pisanego. Nie bójmy się korzystać z ich pomocy.

Moim zdaniem stosowanie się choć w małym stopniu do wymienionych powyżej zasad wpłynie pozytywnie na spokojne uczestnictwo w multimedialnej społeczności.

A na zakończenie dodam coś od siebie.

Wędkarzu, zostań wędkarzem.

Nie hejterem.

Z pozdrowieniami

oraz przysłowiowym połamania kija...

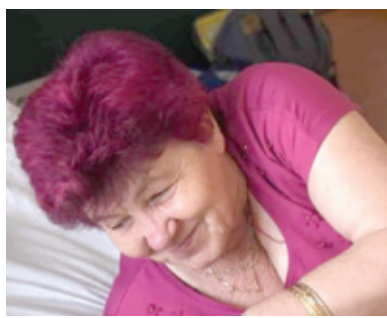
Mariusz Jezierski



Kochane Mamy - bardzo Was kochamy



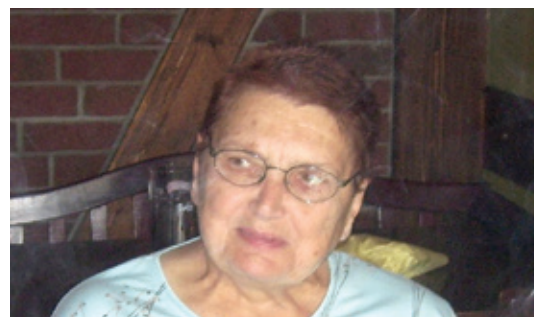
Najdroższa Mamo,
zawsze cierpliwa,
oddana, troskliwa,
zawsze spiesząca z pomocą,
żyj w szczęściu i zdrowiu.
Sto lat!



Najpiękniejsze słowo Mama!
Dziękuję że jesteś.



Kochana Mamo Dużo Zdrowka
I MIŁOŚCI Kocham i Tęsknię



Kochana Mamo, z okazji Twojego Święta
życzymy Ci, byś była więcej uśmiechnięta,
by zdrowie Ci dopisywało,
A wszelkich zmartwień było mało,
byś miała liczne powody do radości,
pogodę ducha, siły do codzienności
Bardzo mocno Cię kochamy,
Bo nie ma na świecie drugiej takiej Mamy!

POLSKI SKLEP
MIESZKO

**ZAPRASZA
NA ZAKUPY**

Chee de Charleroi 275
1060 Saint-Gilles
(przystanek Ma Campagne)

Godziny otwarcia
pon. nieczynne
wt.-sob.: 9.00-20.00
niedz.: 9.00-19.00

Tel. 0468/37.29.43



Brakuje słów, aby podziękować
za matczyną opiekę, cierpliwość,
dobroć, zrozumienie,
ale tak bardzo
chcę wyrazić wdzięczność
właśnie Tobie...
Najbardziej kochającej z Mam



Szczęścia, zdrowia, wyjazdów,
pomyślności,
samyh w życiu chwil radości,
żadnych smutków, trudów, łez,
niech się spełni to, co chcesz!



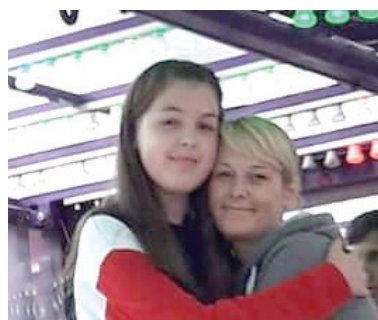
Wszystkiego najlepszego z okazji
Dnia Mamy.
Mamo! Dużo zdrowia
oraz spełnienia marzeń.
Kocham Cię. Paulina



Kochana Mamo życzę Ci dużo zdrowia, cierpliwości.
Kocham Cię mocno . Mariola



Mamo życzę Ci DUŻO zdrowia
i wytrwałości, bądź silna
jak byłaś do tej pory!



Kochana Mamusi! życzę Ci
wszystkiego co najlepsze,
dużo uśmiechu, radości, zdrowia i
szczęścia! Zawsze pamiętaj
ze bardzo mocno cię kocham Gabi



Z okazji Dnia Mamy życzę Ci dużo zdrowka
i samych radosnych chwil w życiu.
Dziękuję z całego serca za twoją troskę dobroć
i życzliwość za to że jesteś.

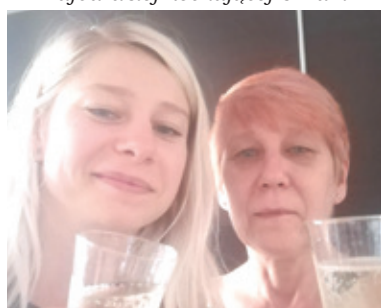
POLSKI WARSZTAT MECHANICZNY
MTM
Cars

Zapraszamy:
pon. - pt.: 8-18,
sobota 8.00 - 15.00

Avenue Paul Gilson 445
Drogenbos 1620
tel. **0484 657 136**
TVA BE 0630.637.283

PROMOCJA!
Klimatyzacja
tylko
60 euro

- Klimatyzacja i ozonowanie
- mechanika pojazdowa
- diagnostyka komputerowa
- wymiana opon
- przygotowanie auta do kontroli
- przeglądy okresowe



Mamcik,
życzę Ci dużo szczęścia
i zdrowia, cierpliwości
i wytrwałości.
Twoja najlepsza
córka pod słońcem



Kochana Mamo dużo zdrowka i
samyh wspaniałości z okazji Twojego
święta. Kocham Cię Ela



Kochana Mamusi! dużo zdrowka i
uśmiechu na co dzień .
Kocham bardzo.



Zawsze cierpliwa, oddana, troskliwa, zawsze
spiesząca z pomocą, żyj w szczęściu i zdrowiu.
Wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Mamy.
Twoje kochane dzieci

Zbrodniarz, pijak i morderca

Chrystus zawisł na krzyżu w towarzystwie dwóch złoczyńców - jeden z niego szydził, drugi nawrócił się i skonał skruszony. Za sprawą odpuszczenia mu grzechów przez Chrystusa, stał się symbolem Miłosierdzia Bożego i pierwszym świętym. Śmierć na krzyżu, tak jak później na szubienicy była śmiercią hańbiącą i rezerwowano ją dla wyjątkowych przestępców. Można się tylko domysleć, że Dyzma, bo tak nazywał się ów łotr miał bujne życie, które malowało się raczej w nieciekawych barwach. Zapewne był złodziejem i mordercą, a ponieważ w ostatniej godzinie swego życia spotkał Chrystusa i prosił go o łaskę, to jej dostał.

6 kwietnia 1930 roku w Saint-Germain-en-Laye w bardzo zamożnej rodzinie przychodzi na świat Jacques Fesch. Choć jego ojciec, Georges Fesch, jest Belgiem, przodkowie byli spokrewnieni z francuskim kardynałem noszącym to samo nazwisko, wujkiem Napoleona I. Jego ojciec jest pochłonięty pracą bankierem. Dzieciom i żonie, z którą ma jeszcze trzy dziewczynki nie poświęca zbyt wiele czasu. Syn jest nim zafascynowany, ale ten poza pieniędzmi nie ma czasu mu nic do zaoferowania.

Jacques chodził do szkół katolickich, ale nie dlatego, żeby zdobyć chrześcijańskie wychowanie, ale z powodu, że uczęszczały do nich dzieci z „porządnych domów” oraz ze względu na poziom nauczania jakie one oferowały. W domu nie panowała miła atmosfera i w końcu jego rodzice rozwiedli się. Robił to na co miał ochotę, w końcu przystał do gangu złotej młodzieży z Saint-Germain-en-Laye. Tam poznał osoby, które staną się współnikami jego przestępstw. Wiąże się z dziewczyną, ma z nią dziecko, a po uzyskaniu pełnoletności żeni się z wybranką swojego serca, jednak małżeńska idylla nie trwa długo i porzuca ją. Wraca do domu, a matka daje mu pieniądze na rozkręcenie interesu, ale on woli sportowy samochód. Prowadzi hulaszczy tryb życia - imprezy, zabawy, kobiety oraz kolejne dziecko, które jest owocem pijackiego zakładu. 23-letni Jacque-

es założył się z kolegami, że uwiedzie młodszą sprzedawczynię z paryskiej księgarni, Teresę Troniou. Podobał się kobietom, zakład wygrał, choć - jak sam wyznał - do zbliżenia doszło nie za bardzo za zgodą dziewczyny. To był jej pierwszy raz. I jedyny. Dziewięć miesięcy później urodził się Gérard. Nie chciała go ani ona, a tym bardziej bogata i znana rodzina Jacquesa. Miał zniknąć. Feschowie zapłacili jej za milczenie. Chłopiec nigdy nie miał się dowiedzieć, kim są jego rodzice. Kiedy miał zaledwie 15 dni, oddała go opiece społecznej, a za pieniądze od Feschów kupiła sobie mieszkanie w 17. dzielnicy Paryża. Jednak taki tryb życia zaczyna Jacquesa nużyć, marzy o



samotnym rejsie, ale rodzice nie chcą sfinansować pomysłu syna.

10 lutego 1954 Jacques wyprowadza się z rodzinnego domu, znajduje łódź, która kosztuje fortunę i jedyną możliwość w spełnieniu swoich marzeń widzi w złodziejstwie. Wśród towarzyszy z młodości znajduje współników, którzy raczej chcą przeżyć przygodę niż wzbogacić się za wszelką cenę. Do planowanego napadu kradnie pistolet ojca, argument już ma, teraz musi tylko znaleźć bogatą ofiarę, która zasponsoruje mu jacht i wymarzoną podróż.

Los pada na drobnego bankiera, znajomego Jacques'a, jego dawnego pracodawcę, na którego on i dwaj współnicy napadają 25 lutego 1954. Nie zabijają bankiera, ale Jacques ogłusza go kolbą od pistoletu, ten jednak nie traci przytomności i wzywa policję. Wspólnicy złoczyńcy uciekają, a on ma pecha, gubi okulary (jest krótkowidzem), na jego drodze staje policjant, którego zabija strzałem prosto w serce. Fesch zostaje ujęty przez przechodniów i oddany w ręce sprawiedliwości. Jego proces rozpoczyna się w kwietniu 1957 roku i trwa 4 dni, w dniu swoich 27 urodzin zostaje skazany na karę śmierci. Jedyną szansą dla niego jest łaska prezydenta Republiki, jednak Rene Coty nie udziela mu jej pomimo całej sympatii, jaką odczuwa w stosunku do niego od chwili, gdy usłyszał o jego nawróceniu, boi się buntu policji. Policjant zabity przez Fescha był wdowcem wychowującym 3-letnią córeczkę. Jacques Fesch nawraca się w więzieniu. Początkowo nie chce słyszeć o Bogu, kapelanowi mówi wprost, że nie wierzy, ale dostępuje łaski i jego duchowe życie zmienia się diametralnie. Pojednany z Bogiem poddał się całkowicie Jego woli i uznał, że kara będzie zadośćuczynieniem za winy osobiste i grzechy rodziny. Przez ostatnie dwa miesiące życia prowadził dziennik duchowy pt. „Za pięć godzin zobaczę Jezusa”, tymi słowami pożegnał się z życiem doczesnym. Wyrok został wykonany 1 października 1957 r. o godz. 4 rano przez zgilotynowanie. Dzień przed śmiercią Jacques Fesch zawarł sakrament małżeństwa z matką swej córki Weroniki. Ostatnie godziny życia spędził na modlitwie; „Kiedy tylko spojrzałem przez judasza, więzień klęczał z twarzą zasłoniętą rękami. Nigdy nie zrozumieć, dlaczego ten człowiek został skazany na śmierć” - powiedział ówczesny

strażnik więzienny. W swoim dzienniku Jacques na kilka chwil przed śmiercią zanotował: „Ostatni dzień walki, jutro o tej porze będę w niebie! (...) Niech się dzieje wola Pana, we wszystkim! Ufam miłości Jezusa i wiem, że polecę swym aniołom, by wzięli mnie w swe ręce (...) Tylko pięć godzin życia! Za pięć godzin zobaczę Jezusa. Jak dobry jest nasz Pan. (...) Obym wytrwał! Panno Święta, na pomoc! Żegnajcie wszyscy i niech Pan Was błogosławi”.

Jego bliska relacja z Bogiem trwała zaledwie kilka miesięcy poprzedzających wykonanie wyroku, a jednak w zgodnej opinii osób znających Fescha, to doświadczenie sytuuje go w gronie wielkich mistyków. Jacques „dostał łaski własnej śmierci”.

Dziennik więzienny Jacques'a Fescha po raz pierwszy opublikowany został w 1982 r. we Włoszech. W języku francuskim ukazał się siedem lat później.

Czy człowiek, który z zimną krwią zabija policjanta i zostaje skazany na śmierć, może zostać świętym?

Odważną decyzję wszczęcia beatyfikacji Jacques'a Fescha, podjął 30 lat po jego śmierci ówczesny arcybiskup Paryża, kard. Jean-Marie Lustiger. Formalnie etap diecezjalny procesu beatyfikacji został ukończony. Dalsze kroki w tej kwestii zależą od Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych w Rzymie.

Tomasz Spec



Zakład pogrzebowy

Pogotowie pogrzebowe w Belgii
24h/7 dni - tel. 0487 103 778

Wojciech Oleksiewicz

MEMENTO MORI

Organizacja pogrzebów i kremacji na terenie Belgii

Odbiór zmarłych z miejsca zgonu i przewóz do chłodni

Pełna dokumentacja po stronie belgijskiej oraz polskiej

Licencjonowany przewóz zmarłych z Belgii i Francji do Polski

tel. Polska +48 509 251 831, tel. Belgia +32 487 103 778



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.

Unikaj konfliktów z najbliższymi. Śmiało korzystaj z dostępnych Ci możliwości. Szykuje się bowiem obiecujący interes.



BYK 21.04.-21.05.

Panuj nad emocjami, bo złość jest złym doradcą. Niech Twoje ambicje nie przerosną możliwości, czy zdrowego rozsądku.



BLIŹNIĘTA 22.05.-21.06.

Będziesz mieć teraz duże szczęście w miłości. Unikaj przemęczenia oraz wszystkiego, co może zaszkodzić Twojemu zdrowiu.



RAK 22.06.-22.07.

Zachowuj się odpowiedzialnie w obliczu konfliktów. Kiedy widzisz taką potrzebę, natychmiast wprowadzaj konieczne zmiany.



LEW 23.07.-23.08.

Wszystko się zmienia. Nie stój w miejscu, bo i tak nie jesteś w stanie powstrzymać zmian. Nie pracuj ponad swoje siły.



PANNA 24.08.-23.09.

Szukaj prawdy o tym, czego się obawiasz. Te informacje uratują Cię przed rozczarowaniem. Weź udział w szkoleniu lub kursie.



WAGA 24.09.-23.10.

Uważaj w jaki sposób zarządzasz swoimi zasobami (nie tylko finansami). Kontroluj swoje emocje i myśl pozytywnie.



SKORPION 24.10.-22.11.

Unikaj impulsywnego działania – najpierw pomyśl, potem rób swoje. Zachowaj wierność partnerowi lub partnerce.



STRZELEC 23.11.-20.12.

Jeśli zmiany nie zostaną teraz wprowadzone w życie, możesz przegapić dobrą okazję do awansowania. Angażuj innych do pomocy.



KOZIOROŻEC 22.12.-20.01.

Powstrzymaj się przed wszelkiego rodzaju nieprzemyślanych działań. Staraj się zrozumieć osoby o odmiennych poglądach.



WODNIK 21.01.-19.02.

Zyskasz nowe źródło dochodu. Praktyka czyni mistrza. Działaj, by osiągnąć swoje marzenia i cele.



RYBY 20.02.-20.03.

Warto otworzyć się na nieprzewidziane zmiany. Kreatywność i dobre intencje to słowa-klucze do osiągnięcia sukcesu.

WRÓŻKA HENRY

LIFT SERVICE

CONCEPT



gsm 0484 76 40 80 - Arek
www.conceptxxl@yahoo.com



Jedyna polska winda od 1. do 16. piętra
4 windy do dyspozycji
(lift na przycepcę 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



faktura vat

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

NOWOŚCI!

Wynajem dźwigów dekarских: 50 m udźwig do 1000kg,
Montaż szkła za pomocą Glassboya
25m udźwig 3000kg idealny do belek stalowych, drewnianych, dachówki.
Wynajem podnośnika koszowego do 36 metrów.
Posiadamy także przysawkę do szkła (udźwig do 1000kg) z możliwością przełożenia okien nad budynkiem.



Pamiętaj! Dzień Mamy obchodzimy w Polsce 26 maja,
a w Belgii w tym roku 9 maja.

Zagadki

Choć to miesiąc długi, to najkrócej się nazywa. i co roku
tym się chlubi, że zielenią świat okrywa.

Powrócił do nas z dalekiej strony, ma długie nogi i dziób
czerwony, dzieci się śmiały, gdy go witamy, żabki płakały
przez dzień cały.

Co ona przekopie, to one wyglądają. W domowym ogródku
bardzo się przydadzą.

Co buduje każdy ptak, by chować pisklęta, a tylko kukułka,
o tym nie pamięta?

Gdy niebo wlezie szary kubraczek, a potem rzewnie się
rozplacze, gdzie opadnie też tych liczba duża, tam z wody się
zrobi wielka ...

Kolorowe i pachnące, czy w ogrodzie, czy na łące, zawsze
chętnie je zbieramy na bukiet dla swej mamy.

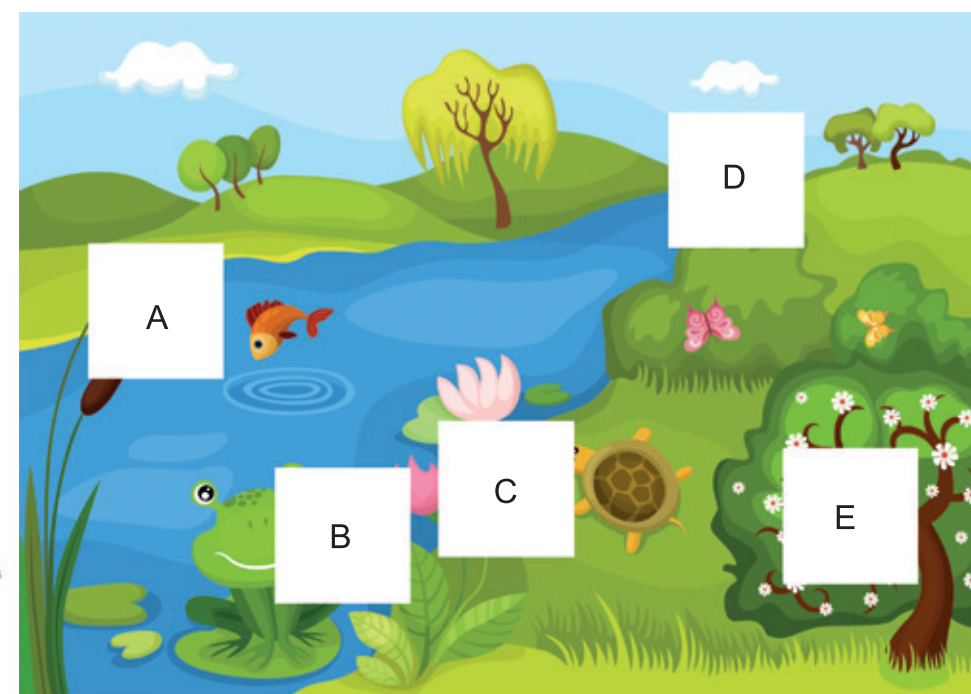
Wiosną na drzewie się zieleni, ale opada na jesieni.

Kiedy jest zimno, kiedy deszcz pada, gdy na dwór
wychodzisz na siebie wkładasz.

Znajdź 5 różnic między obrazkami.



Dopasuj brakujące elementy



Oblicz wyniki, a następnie ułóż je
od najmniejszego do największego i odczytaj hasło



Pomóż ptaszkom odnaleźć
drogę do domków.



NA MAJOWE WIECZORY

	Bezplat-na forma turystyki	Matka króla zwierząt	Śpiewa „Ayo technolo-gy”	Piękny mężczy-zna (zart.)	Stolica Indonezji	Odmiana gipsu dla rzeźbia-rza	Zwany człowie-m z blizną	Szklivo lub farba	Np. bilet wizytowy	
...-Selt-zer lub ...-Prim	7	16			15	24		5	12	Prawdzi-we imię księża Robaka
Feler, usterka										Tkanina, zwierzę, duchowny
Josip Broz-...										Przypra-wa kuchenna
Czwóra na szynach	2						11		21	Usain, jamajski sprinter
Ada, śpie-waczka operowa				4						Małzonka radzy
Oliver z powieści Dickensa	6	23								Connery w roli agenta 007
Ślepe w architek-turze						8			22	Konkuro-wał z Com-modore
Gruby koc				25					10	... Lipiński, współzał. „Szpilek”
Namaszczenie monarchy										Właściciel „pani Kowal-skiej”
Poczytny	14									Pasterka z taczą
Wierz-chołek, szczyt czegoś		17		3		9	13		19	Zajazd przy trasie
Wejhero-wo, Reda i ...										10 kwintali żyta
„Plane-tarny” pierwia-stek										Teren łowiecki
Np. koczko-dan		18			1			20		Rodzaj karabinu maszyno-wego
Rzeczy święte	Przepisy dla zakonni-ków	Kuna leśna (lasico-wate)	Tyle, co kot napłakał	Targo-wisko	„Miara” wełny	Natasza z „Wojny i pokoju”	„Rozmo-wa” krasuli z laciątą	Bicie na trwogę		

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

Krzyżówka od A do Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie - nazwę polskiej kapeli rockowej.

- | | |
|---|--|
| A) Kamień półszlachetny (4) | N) Autor „Pana Samochodzika” (8) |
| B) S. Bean we „Władcy Pierścieni” (7) | O) Antara na szosie (4) |
| C) Paczkowane plasterki ziemniaków (6) | P) Horn lub Rozewie (9) |
| D) Koc na grzbiecie konia (4) | R) Russo, aktorka („Dorwać małego”) (4) |
| E) Prezydent przed zaprzysiężeniem (5) | S) Gra z matem (6) |
| F) Feliks, reżyser („Samowolka”) (4) | T) Laska Dionizosa (4) |
| G) Pustynia w Mongolii i w Chinach (4) | U) Gdy but pije (9) |
| H) Żony muzułmanki (5) | W) Brat matki (3) |
| I) Nad nią leży Goleniów (3) | Y) Człowiek śniegu (4) |
| J) Młoda owca (5) | Z) Nagroda filmowa na festiwalu w Wenecji (8) |
| K) Stolica kraju piramid (4) | Ż) ... Zięba, A. Guzik w serialu „Na Wspólnej” (6) |
| L) Harold (zm. 1971), amerykański komik filmowy (5) | |
| Ł) Miejsce, w którym znika biała (4) | |
| M) Złoto lub nikiel (5) | |

Luba Kalego z powieści		Napój z soku cytrusowego	Teren z kwadratami dla żołnierzy		Tartinka	
Idylla, sielanka						
			„Tandetna”, słodka bułka		W śpiewie: drżenie głosu	
Skwar	Przyjęcia Baltazara					
Łącząca zając z mamutem	Prekursor technologii LCD					
Reżyser „Mów mi Rockefeller”						
Rzeka w Jakucji						
				Np. kofeina		Krzysztof libero w kadryze siatkarki
Bona dla Zygmunta Starego		Kiemlicz z „Potopu”	Muhammad ... (Cassius Clay)			
Spec od nauki o grybach	Płonowa ściana skalna; unwisko		Krzew tarniny		„Bogini”, która ubezpieczała	
Rodzi się w sejmie						
Wytapiały ze słoniny						
Koń maści czarnej						
Jubilat z kierownicą i siodelkiem		Ogon lisa				

Litery z pól z kropką utworzą rozwiązanie.

--	--	--	--	--

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





**Wszystkim Mamom
z okazji ich Święta
składamy życzenia anielskiej cierpliwości
i zadowolenia z pociech
życzą
Agnieszka Nowak i Alfred Materna
z ekipą Batist**

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

Av. Jean 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