

Den Haag 0031 (0) 617 650 776

Dietetyk: próbujmy wszystkiego ze świątecznego stołu, ale w rozsądnych ilościach

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

„Wówczas to jest duży problem. Organizm zaczyna szaleć, metabolizm zaczyna robić zapasy dlatego, że nasz organizm nastawiony jest na przetrwanie. W związku z tym jest to niezdrowe, nie jest to też dobry sposób na pozbycie się kilogramów. Dlatego lepiej, żeby dieta była urozmaicona i dobrze zbilansowana przed świętami a potem, żeby zjeść coś, na co mamy ochotę w święta, ale w umiarkowanych ilościach” - powiedziała PAP Domańska-Senderowska.

Jeżeli chodzi o ściśle wykluczenia w diecie np. dla osób na diecie bezglutenowej, czyli chorujących na celiakię, największym problemem w przygotowaniach świątecznych są maki. „Jednak zastępując normalne maki, mąką kukurydzianą czy gryczaną, spokojnie mogą przygotowywać i spożywać także np. pierogi. To nie jest już problemem, ta świadomość żywieniowa jest coraz większa wśród pacjentów, jest coraz więcej przepisów, z których mogą korzystać i spokojnie święta mogą przetrwać” - dodała.

Radzi także, aby osoby na diecie bezglutenowej zwiększyły w swojej diecie ilość warzyw czy ryb. W przypadku słodczy, które również są problemem dla tej grupy pacjentów, mogą zrobić np. ciasteczka z amarantusa czy z komosy ryżowej. „Są to zboża, które są wolne od glutenu i dla tych pacjentów są bezpieczne” - dodała ekspertka.

W przypadku diabetyków ograniczenia w spożywaniu niektórych świątecznych potraw zależą od tego, czy mają ustabilizowany poziom glukozy w granicach normy, czy też ten poziom jest wysoki. „Są osoby, które mają cukry w granicach normy, mają je ustabilizowane i pojedynczy wyskok cukru nie powinien im zaszkodzić, ale jeżeli cukry są wysokie, to te osoby powinny zdecydowanie uważać na to, co spożywają” - zaznaczyła.

Diabetycy powinni również pamiętać, że liczy się także wielkość posiłków i powinni je spożywać w rozsądnych ilościach. „Oprócz tego, że liczy się jakość posiłku, liczy się jego wielkość. Więc jeżeli będą starali się spożywać posiłki, w których tego cukru rzeczywiście jest mniej, albo mniejsze ilości - mniejszy kawałek ciasta, czy dwa ciastka zamiast 5 czy 10 - to rzeczywiście nie wpłynie to na znaczne podniesienie cukru” - dodała.

Aby święta były bardziej zdrowe i dietetyczne, specjalistka od żywienia radzi m.in. żeby zamiast smażenia pewnych tradycyjnych potraw np. karpia, przygotować go piekąc w folii w piekarniku. W świątecznej diecie na ogół brakuje też dużych ilości warzyw, które na świątecznym stole raczej nie występują, dlatego - jej zdaniem - warto, żeby pojawiła się na nim sałatka warzywna, ale nie doprawiana majonezem, który zawiera duże ilości tłuszczu, ale np. jogurtem naturalnym. „Starajmy się, żeby świątecznym daniam dodatkowo

nie dokładać większej ilości tłuszczu i kalorii” - zaznaczyła Domańska-Senderowska.

Problemy spowodowane przejedzeniem i ciężkostrawnymi świątecznymi specjałami dotyczą wszystkich: zgaga, niestrawność, bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia. Ale - zdaniem dietetyczki - możemy sobie z nimi poradzić.

„Na przykład możemy spróbować pić więcej herbatek ziołowych, które mają różne właściwości, np. żeby zapobiegać zgadze, możemy stosować herbatki bogate np. w rumianek czy prawoślaz. Powinniśmy również unikać produktów, które zwiększają wydzielanie soku żołądkowego, bo to dodatkowo wywołuje uczucie zgagi, dobrze jest też np. wypić w ciągu dnia wodę z cytryną, która oprócz tego, że pomoże w trawieniu tłuszczu, to też wywołuje uczucie sytości, dzięki czemu odczuwamy mniejszy głód” - zaznaczyła. Jeżeli chodzi zaś o niestrawność czy bóle brzucha, to bardzo dobrze - jej zdaniem - spisuje się kminek np. w postaci ziaren, które dobrze wpływają na pracę jelit.

I nie należy też zapominać o ruchu i spacerach, które po świątecznych posiłkach są bardzo wskazane. „Mam nadzieję, że tym roku święta będą śnieżne i pogoda będzie sprzyjała spacerom” - podsumowała ekspertka.

(PAP)

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / DANIEL DUCHON



FOT. FREEIMAGES.COM / PETER AKNAI

Reklama



FOT. FREEIMAGES.COM / TOMASZ A. POSZWA

PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko **2,50 €* za numer!**

26 numerów - 65,00 € (rok)
13 numerów - 32,50 € (pół roku)
6 numerów - 15,00 € (kwartał)

Zamówienia prosimy kierować na maila
redakcja@goniecpolski.nl

* - cena za prenumeratę na terenie Holandii





ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Anna Kłosowska



Przed nami Święta Bożego Narodzenia - najbardziej rodzinne ze wszystkich świąt, pełne ciepła, serdecznych gestów i podniosłego nastroju.

Niech magiczna świąteczna chwila napełnia nas optymizmem i szczęściem.

To właśnie wspomnienie tego wyjątkowego czasu pomaga nam czerpać radość z rzeczywistości.

W te piękne i jedyne w roku chwile życzymy Państwu, aby te świąteczne dni przeżywane w naszych domach w sposób szczególnie radosny, przyniosły realizację planów i zamierzeń, a także dodały sił potrzebnych w naszym codziennym życiu.

Nowy 2018 Rok niech będzie dla Państwa i Waszych bliskich wypełniony ludzką życzliwością, niech dopisuje zdrowie, wszelka pomyślność i spełnią się najskrytsze marzenia.

*Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia
życzy
Anna Kłosowska
i Team Kancelarii*

www.rozliczsie**.pl**

Przewozy Osobowe

Holandia - Polska

Polska - Holandia

Jeździmy codziennie z adresu pod adres. Komfortowe busy wyposażone w DVD i internet Wi-Fi.

Atrakcyjne ceny!



Więcej na stronie www.busymustang.pl

lub pod numerami telefonów

☎ 48 606 22 88 11 ☎ 48 606 22 88 44

f Mustang przewozy międzynarodowe



PRACA

Monter izolacji przemysłowych. OD ZARAZ! Dla holenderskiego pracodawcy poszukujemy monterów izolacji przemysłowych (6 osób) do pracy na nowym projekcie w okolicy Rotterdamu. Główny wykonawca: Brand Energy (obowiązuje karencja 6 m-cy). Start: 11.12.2017. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr telefonu +48 573 313 366. Wymagania: VCA (SCC nie jest honorowane), własne narzędzia, komunikatywny język obcy (1 osoba na 3 osoby), auto (1 na 3 osoby). Oferta: holenderska umowa o pracę, projekt na dłużej, 13,50 EUR/godzina, darmowe zakwaterowanie, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę.

Zbieranie zamówień. Seggment Arbeidsbemiddelings B.V. zachęca do podjęcia pracy na okres świąteczny z możliwością dłuższej współpracy jeśli się sprawdzisz. Start 12-12-2017. Praca polega na zbieraniu, skanowaniu i wysyłaniu zamówień dla dużej firmy odzieżowej. Pracujemy głównie w polskim teamie, więc osoby nie znające języka w naszej firmie mile widziane. Co możemy

Wam zaoferować: Opiekę rzetelnych koordynatorów, Transport do miejsca pracy i do domu, Zakwaterowanie w hotelach lub mieszkaniach, Stawkę 9.64 p/h euro + bonus za pracę popołudniami i weekendy. I co ważne jeżeli nie masz doświadczenia zapewniamy krótkie szkolenie w miłej niestresującej atmosferze. Jeżeli nasza oferta Cię zainteresowała to prosimy o wysłanie CV plus zdjęcie na adres mailowy katarzyna@segment.nl.

Praca produkcyjna. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Geldermalsen. Obecnie poszukujemy panów do różnych prac produkcyjnych. Konieczna znajomość języka angielskiego lub holenderskiego oraz prawo jazdy. Oferta skierowana do osób z okolic Kerkdriel, Zaltbommel lub Hedel. Wszystkich chętnych zapraszam do kontaktu telefonicznego +31 854 851 400 lub wysłania swojego CV na adres: k.devaal@a2newjob.com.

Produkcja spożywcza. OD ZARAZ z zakwaterowaniem. Agencja Zatrudnienia Tempoline B.V. z siedzibą w

Hoofddorp poszukuje osób do pracy przy produkcji kanapek i sałatek. Zatrudnimy osoby dyspozycyjne do podjęcia pracy od zaraz. Wymagania: dyspozycyjność na dłuższy okres czasu, silna motywacja do pracy i umiejętność pracy w grupie, gotowość i chęć pracy powyżej 8 godzin dziennie, prawo jazdy kat. B mile widziane, obywatelstwo z blacha (we własnym zakresie), mile widziana umiejętność porozumiewania się w języku angielskim lub holenderskim. Oferujemy: legalną i stabilne zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę na warunkach holenderskich, wypłaty tygodniowe na konto pracownika, zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport do pracy, opiekę polskiego koordynatora. Dojazd do naszego biura oraz wyżywienie we własnym zakresie. Prosimy o przesyłanie CV na adres praca@p-tempoline.nl. Będziemy kontaktować się telefonicznie lub emailowo z wybranymi osobami. Biuro jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00. Z poważaniem. Tempoline Uitzendbureau, Wijkermeestraat 14a, 2131 HA Hoofddorp, +31235554060.

Operator wózków widłowych. Agencja Pracy The Perfect Match B.V. poszukuje pracownika z uprawnieniami na wózki widłowe (forklift). Jest to połączenie prac produkcyjnych (fizycznych) z pracą operatora wózka widłowego w zakładach przemysłu spożywczego. Wymagania: uprawnienia na wózki widłowe, znajomość j.angielskiego. Agencja Pracy TPM B.V. oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, dojazd do pracy i z pracy na zakwaterowanie, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy. CHARAKTER PRACY: praca od listopada 2017. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie uaktualnionego CV (wraz z ujęciem ostatniego pracodawcy) z dopiskiem WÓZEK WIDŁOWY na adres: info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). W celu uzyskania informacji na temat szczegółów prosimy o kontakt telefoniczny w dni robocze pod numerem +48 61 820 55 50. Po ówczesnym uzgodnieniu WARUNKIEM KONIECZNYM jest

dotarcie do biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów (Certyfikat nr 2318/1b). W treści CV prosimy o wpisanie zgody na przetwarzanie danych osobowych: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883). Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

Prace pomocnicze przy montażu ogrzewania w szklarni. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Geldermalsen. Dla swoich klientów regularnie poszukujemy pracowników. Obecnie szukamy 2 lub 3 osób (mężczyzn) do prac pomocniczych przy montażu ogrzewania w szklarniach. Konieczna znajomość języka angielskiego lub holenderskiego, praca w Ammerzoden. Stawka 9.60 euro brutto za godzinę. Preferowane osoby zamieszkałe w okolicach Kerkdriel, Zaltbommel, Hedel, Ammerzoden lub chcące skorzystać z firmo-

wego zakwaterowania. Wszystkich chętnych zapraszamy do wysłania swojego CV na adres: k.devaal@a2newjob.com lub skontaktowania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

Elektryków. Poszukujemy do pracy elektryków do montażu wewnętrznych i zewnętrznych instalacji elektrycznych. Praca na terenie Belgii. Wymagamy: Własna działalność gospodarcza; Prawo jazdy (własny transport); Znajomości języka angielskiego; Odczytywanie i zmienianie elektrycznych schematów i planów, Samodzielnie wykonywać prace elektryczne na podstawie planów, Umiejętność przeciągania kabli jak i również podłączanie ich, Umiejętność stawiania i podłączania świateł, czujników ruchu i alarmów przeciwpożarowych, Umiejętność podłączania kabli do silników w gwiazdkę i trójkąt, Umiejętność prac elektrycznych w przemyśle, Podłączanie elektronicznych szaf, Praca w zespole. Oferujemy płacę do uzgodnienia, współpracę długofalową a także pomoc w założeniu firmy a także zakwaterowanie. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

Reklama

Polskie Jadło u Górala
Poolse Specialiteiten
 AFHAALRESTAURANT & CATERING

Na miejscu wyrabiamy wędliny według staropolskich receptur.

Wędzone kietbasy, szynki, boczki, balerony.

Zapraszamy do współpracy firmy, sklepy i na zakupy klientów indywidualnych.

HERENSTRAAT 66-68 | 2215 KJ VOORHOUT
 TEL: 0 611 330 814

PRACA

Murarzy. Zatrudnimy doświadczonych murarzy do pracy w Belgii. (Klinkier, bloczki betonowe). Wymagamy: własnej działalności gospodarczej, posiadania Prawa do jazdy (własny transport), znajomości języka angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie. Oferujemy płacę do uzgodnienia, współpracę długofalową a także pomoc w założeniu firmy a także zakwaterowanie. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

Lakierowanie mebli. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Geldermalsen. Dla swoich klientów regularnie poszukujemy pracowników. Obecnie poszukujemy lakiernika mebli. Praca w Geldermalsen, 40 godzin tygodniowo. Prawo jazdy zawsze mile widziane. Preferowane osoby zamieszkałe w okolicach miejsca pracy oraz Kerkdriel, Zaltbommel, Hedel, Ammerzoden lub chcące skorzystać z firmowego zakwaterowania. Wszystkich chętnych zapraszamy do wysłania swojego CV na adres: k.devaal@a2newjob.com lub skontaktowania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

wania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

Cieśla Szalunkowy/Amsterdam. O JobXion: Jobxion Poland sp. z o.o. jest filią holenderskiej firmy Jobxion Vakmensen B.V. - lidera wśród agencji pracy tymczasowej w Holandii od ponad 12 lat działającej w branży budowlanej i technicznej. W Polsce jesteśmy wpisani do rejestru KRAZ pod numerem 13137. Obecnie dla naszego holenderskiego klienta, poszukujemy osób na stanowisko: cieśla szalunkowy. Miejsce pracy: Amsterdam. Praca przy prefabrykacjach. Wymagamy: Doświadczenie w montażu szalunków, Umiejętność czytania i stosowania w praktyce wytycznych z rysunków technicznych, Sumienność i zaangażowanie, pracowitość, wysoka kultura osobista, Umiejętność pracy zespołowej, ale też dobrze rozwinięta samodzielność, Prawo jazdy kategorii B i własny samochód (mile widziane). Co gwarantujemy? Holenderską umowę o pracę, Możliwość skorzystania z zakwaterowania blisko miejsca pracy (przyjeżdżasz na gotowe mieszkanie), Ubezpieczenie, Cotygodniowe

wynagrodzenie w/g CAO, Opiekę (miłego i skutecznego) polskojęzycznego koordynatora w Holandii, Elektronarzędzia i odzież roboczą, Dopłaty za dojazd do pracy swoim samochodem/kilometrowki, Możliwość podjęcia nauki języka holenderskiego, Atrakcyjny system rekomendacji nowych pracowników - bonusy za polecenie, Pokrycie kosztów uzyskania certyfikatu bezpieczeństwa VCA niezbędnego do pracy w sektorze budownictwa (honorowany w takich krajach jak Holandia, Niemcy, Austria, Belgia, Luksemburg, ważny 10 lat). Osoby zainteresowane prosimy o przesyłanie aplikacji na adres mailowy: rekrutacja@jobxion.pl. Uprzejmie informujemy, że skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami. Prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w aplikacji dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych, (Tekst jednolity: Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 ze zm.).

Cięcie owoców i warzyw. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2

New Job z Geldermalsen. Obecnie poszukujemy: 2 osób do cięcia owoców i warzyw. Praca na dwie zmiany, również w nocnych godzinach. Zmiana ranna startuje o 2.00 lub 4.00 (również w sobotę), a popołudniowa o 12.00. Stawka 9.93 euro brutto za godzinę, a od 2018r. 10,05 euro brutto. Wyższe stawki za godziny nocne. Język angielski wymagany. Praca odbywa się w zimnych i wilgotnych pomieszczeniach, w Tilburgu. Preferowane osoby zamieszkałe w okolicach Kerkdriel, Zaltbommel, Hedel, Ammerzoden lub chcące skorzystać z firmowego zakwaterowania. Wszystkich chętnych zapraszamy do wysłania swojego CV na adres: k.devaal@a2newjob.com lub skontaktowania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

Dekarz-blacharz (blacha ocynkowana). Zadania: montaż pokryć dachowych z blachy ocynkowanej, montaż rynien i okien dachowych, obróbki blacharskie, cięcie i zaginanie blach, umiejętność lutowania i spawania. Wymagania: znajomość rysunku technicznego, umiejętność dokonywania szczegółowych pomiarów, doświadczenie na podobnym

stanowisku pracy - min. 3 lata, dyspozycyjność do podjęcia pracy od zaraz, prawo jazdy kat. B mile widziane. Oferujemy: legalną pracę dla renomowanych firm holenderskich, zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę tymczasową na warunkach holenderskich, gwarancję opłaconego już zakwaterowania. Zainteresowane osoby proszę o kontakt telefoniczny. T: 0031 485 350 380. Aplikacje proszę przelać na: joanna@worxx.nl.

HYDRAULIK. Jeśli interesuje Cię podejmowanie nowych wyzwań oraz satysfakcjonująca i ciekawa praca - zgłoś się do nas jak najszybciej. Oferujemy pracę w międzynarodowym zespole wśród doświadczonych pracowników. Poszukujemy samodzielnego/niezależnego hydraulika, którego zadaniem będzie wykonywanie/montaż instalacji wodno-kanalizacyjnych w budynkach mieszkalnych w nowym budownictwie. Praca będzie polegała przede wszystkim na: budowie i instalacji rurociągów zimnej oraz ciepłej wody, montażu urządzeń kanalizacyjnych, sanitarnych. Uprawnienia spawalnicze będą dodatkowym atutem! Od na-

szych kandydatów wymagamy: przynajmniej 3-letniego doświadczenia w zawodzie hydraulika, umiejętności samodzielnej pracy, posiadania własnych narzędzi podręcznych, dużego zaangażowania, odpowiedzialności za powierzone zadania. A do tego mile widziane: prawo jazdy oraz własne auto umożliwiające dojazd do pracy, znajomość języka obcego co najmniej w stopniu komunikatywnym (angielski, niemiecki bądź holenderski). Zapewniamy: opłacony przez Jobxion kurs oraz egzamin uzyskania certyfikatu bezpieczeństwa VCA (140 EURO), organizację spotkania dotyczącego wyrobienia numeru BSN, pomoc w organizacji zakwaterowania, opiekę polskich koordynatorów na terenie Holandii, możliwość podjęcia darmowej nauki języka holenderskiego, atrakcyjny system bonusowy w oparciu o rekomendację nowych pracowników. Zainteresowany? Wyślij CV na: rekrutacja@jobxion.pl albo zadzwoń do nas 0048 505 378 991. Uprzejmie informujemy, że skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami. Prosimy o dopisanie

CIĄG DALSZY NA STR. 6

Reklama

Hodowla labradorów "Czekoladowy Mix"



**14 szczeniaków
koloru czekoladowego
czeka na nowych właścicieli:**

- 7 chłopców i 7 dziewczynek,
- urodzone 09.10.2015 roku,
- do odbioru po 20.11.2015 roku.

Cena 1700 PLN

Kontakt:

Beata Kunicka
ul. Partyzancka 52
45-802 Opole

tel 0048 504 249 860
<http://czekoladowymix.pl>



PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w aplikacji dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych, (Tekst jednolity: Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 ze zm.).

Hydraulik. Opis stanowiska: Dla naszego klienta poszukujemy hydraulików / monterów systemów ogrzewania centralnego. Praca na różnych projektach w sektorze użyteczności publicznej i budownictwa mieszkaniowego. Wymagania: dyplom VCA, mile widziana umiejętność spawania, znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, mile widziane doświadczenie w pracy w wyżej wymienionej funkcji w Holandii, auto do własnej dyspozycji. Nasza oferta: cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie opłacone przez pracodawcę, praca na Holenderskich warunkach. Zainteresowanych kandydatów prosimy o przesłanie swojego CV w języku polskim lub niemieckim na adres Joanna@worxx.nl, Tel. 0031 485 350 380.

Monter fasad. Dla naszego klienta poszukujemy monterów fasad, Oczekiwania: doświadczenie na w/w stanowisku, mile widziane brygady, zdolności manualne, znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, VCA. Oferujemy: zatrudnienie na warunkach holenderskich, ubezpieczenie zdrowotne, atrakcyjne wynagrodzenie, kwatery w pełni wyposażone, bezpłatna. Osoby zainteresowane proszę o przesłanie aplikacji na adres: joanna@worxx.nl, Tel. 0031 485 350 380.

Operator wózka widłowego. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Gelders-Isen. Obecnie poszukujemy: Operatora wózka widłowego z doświadczeniem na elektrycznym wózku paletowym, z językiem angielskim, praca w Hedel. Preferowane osoby zamieszkałe w okolicach Kerckdriel, Zaltbommel, Hedel, Ammerzoden lub chcące skorzystać z firmowego zakwaterowania. Wszystkich chętnych zapraszamy do wysłania swojego CV na adres: k.devaal@a2newjob.com lub skontaktowania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

wania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

Stolarz/Tilburg. O JobXion: Jobxion Poland sp. z o.o. jest filią holenderskiej firmy Jobxion Vakmens B.V. – lidera wśród agencji pracy tymczasowej w Holandii od ponad 12 lat działającej w branży budowlanej i technicznej. Opis projektu: Dla jednego z naszych klientów poszukujemy stolarzy budowlanych do projektu zlokalizowanego w Holandii, a dokładnie w Tilburgu. Jest to bardzo ciekawy i długi projekt przy renowacji i wykończeniu luksusowych willi. Jeżeli jesteś dobry w swoim fachu i masz bogate doświadczenie jest to projekt dla Ciebie. Wymagania: Co najmniej kilkuletnie doświadczenie w pracach stolarskich, Umiejętność posługiwania się rysunkiem technicznym i narzędziami stolarskimi, Dobra znajomość języka angielskiego lub holenderskiego, Prawo jazdy oraz własny samochód – mile widziane. Oferujemy: Pracę podnoszącą kwalifikacje i dającą mnóstwo osobistej satysfakcji, Holenderską umowę o pracę, Możliwość skorzystania z zakwaterowania blisko Two-

Reklama

Ubezpieczenie dla pracowników migracyjnych? To oczywiście HollandZorg!

10% zniżki przy zakupie polisy ubezpieczenia zdrowotnego

Dumni ze współpracy z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej!

HollandZorg jest liderem na rynku ubezpieczeń dla pracowników migrujących. Wraz z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej przygotowaliśmy specjalnie ukierunkowaną ofertę grupową, która przynosi Państwu określone korzyści.

Dlaczego ubezpieczenie zdrowotne HollandZorg?

- 10% zniżki dla Państwa i członków rodziny
- dzieci do 18 roku życia ubezpieczone bezpłatnie
- wybór spośród 4 ubezpieczeń dodatkowych i 3 ubezpieczeń na leczenie dentystyczne
- bezpłatna aplikacja do wykonywania tłumaczeń (polski-holenderski)
- polisa i karta ubezpieczeniowa wraz z kartą europejskiego ubezpieczenia zdrowotnego (EHIC) w ciągu 5 dni w domu
- składanie deklaracji online poprzez stronę Mój HollandZorg
- zwrot zadeklarowanych kosztów w ciągu 10 dni
- informacje zawsze dostępne w języku angielskim i często w języku polskim.

Pytania?

W celu zasięgnięcia informacji proszę skontaktować się z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej tel.: +31 202 170 640 lub wejść na stronę www.hollandzorg.com/KPAK

HollandZorg
No borders to security



PRACA

jego miejsca pracy, Cotygodniowe wynagrodzenie w/g CAO, Opiekę polskiego koordynatora na miejscu w Holandii, Elektryczne narzędzia i odzież roboczą, Dopłaty za dojazdy do pracy swoim samochodem, Pokrycie kosztów uzyskania certyfikatu bezpieczeństwa VCA (koszt około 100 Euro) niezbędnego do pracy w sektorze budownictwa. Osoby zainteresowane prosimy o przesyłanie aplikacji na adres mailowy: rekrutacja@jobxion.pl. Uprzejmie informujemy, że skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami. Prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w aplikacji dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych, (Tekst jednolity: Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 ze zm.).

Dekarz w Holandii. Oczekujemy: 3 letnie doświadczenie na w/w stanowisku pracy, posiadanie wiedzy z zakresu budownictwa, komunikatywna znajomość języka angielskiego, niemieckiego lub niderlandzkiego, własne narzędzia i ubranie robocze, gotowość do podjęcia pracy na terenie Holandii, własny samochód na dojazd do pracy. **OFERUJEMY:** atrakcyjne wynagrodzenie, zatrudnienie na warunkach holenderskich, ubezpieczenie zdrowotne, kwatery w pełni wyposażona, bezpłatna. Zainteresowanych kandydatów prosimy o przesłanie swojego CV w języku polskim lub niemieckim na adres: joanna@worxx.nl, T : 0031 485 350 380.

SHUTTERING CARPENTER NEEDED. Want to join professional and experienced JOBXION workers, don't hesitate to apply! We are looking for hardworking, and motivated Shuttering Carpenters whose specialised in construction sector. Project is about Peri and Doka systems in new buildings construction and will start in November in Leiden. In order to be able to work effectively with the rest of the team, communication skills in English, German or Dutch is required. We are waiting for you in our office in Tiel to welcome You in our Shuttering Carpenters Team! Requirements: Must have at least 2 yrs experience as shuttering carpenter (abroad included), Knowledge of systems of shuttering, Skills of reading technical drawing, Skills of working with concrete prefabrications, Languages knowledge (communicative at least), Driving licence and own car- more than welcome. What

we can offer: Dutch labour/job contract in polish language, Accommodation in NL near to the work place, Insurance, Weekly payments, Power tools and workwear, Payment for driving own car to the work place, Polish coordinator assistance, Covering the costs of obtaining a VCA safety certificate (necessary in the construction sector). IF YOU ARE INTERESTED, DON'T HESITATE TO APPLY ON: rekrutacja@jobxion.pl OR CONTACT WITH US 0048 786 802 925.

Zbrojarz. Wymagania: Doświadczenie na w/w stanowisku, Komunikatywna znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, Umiejętność czytania rysunku technicznego, Prawo jazdy kat. B oraz auto. **Oferujemy:** Atrakcyjne wynagrodzenie oraz wypłaty tygodniowe, Zakwaterowanie i ubezpieczenie, Możliwość nawiązania długofalowej współpracy. Prosimy o przesyłanie CV na adres: joanna@worxx.nl, Tel.0031 485 350 380.

Praca przy montażu szklarni. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Geldermalsen. Obecnie poszukujemy: 2 lub 3 osoby do prac przy montażu szklarni, konieczna znajomość języka angielskiego lub holenderskiego, praca w Ammerzoden. Prawo jazdy zawsze mile widziane. Preferowane osoby zamieszkałe w okolicach Kerkrade, Zaltbommel, Hedel, Ammerzoden lub chcące skorzystać z firmowego zakwaterowania. Wszystkich chętnych zapraszamy do wysłania swojego CV na adres: k.devaal@a2newjob.com lub skontaktowania się z nami telefonicznie +31 854 851 400.

Hydraulików. Zatrudnimy do pracy ekipę hydraulików. Praca na terenie Belgii. Wymagania: Własna działalność gospodarcza; Doświadczenie w pracach przy osiedlach mieszkaniowych; Prawo jazdy oraz własny transport samochodowy; znajomość języka angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie. Oferujemy płacę do ustalenia, współpracę długofalową, a także pomoc w założeniu firmy a także zakwaterowania. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

Monter paneli słonecznych. OCZEKIWANIA: min. 3-letnie doświadczenie w zawodzie, komunikatywna znajomość j. niemieckiego, angielskiego lub holenderskiego, prawo jazdy kat. B i własny samochód mile widziane, gotowość do podjęcia pracy za granicą. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie/ tygodniowe wypłaty, bezpłatne zakwaterowanie, holenderska umowa o pracę, ubezpieczenie zdrowotne. Zainteresowanych Kandydatów prosimy o przesła-

nie aplikacji (CV) drogą mailową na adres: Joanna@worxx.nl, Tel. 0031 485 350 380.

Dekarzy Zatrudnimy ekipę dekarzy.. Praca na terenie Belgii. Praca przy montażu blachodachówki, konstrukcji hal stalowych z płyty obornickiej. Prace przy nowych budynkach oraz renowacja budynków już istniejących. Wymagamy: doświadczenia, posiadania własnej działalności gospodarczej oraz znajomości j. angielskiego

lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie oraz własnego transportu. Oferujemy współpracę długofalową a także pomoc w założeniu firmy a także zakwaterowania. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem: +48729475717.

Monter karton-gips. Poszukujemy doświadczonych monterów ścianek działowych i podwieszanych sufitów, sta-

wianie metalowych konstrukcji/szkieletów i pokrywanie ich prefabrykantami. Wymagania: doświadczenie na w/w stanowisku, dokładność oraz właściwa i terminowa realizacja zadań, dobra znajomość : języka angielskiego lub j. niemieckiego, prawo jazdy i własny samochód, dostępność na długi okres czasu. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie, zakwaterowanie nieodpłatne, ubezpieczenie.

[CIĄG DALSZY NA STR. 8](#)

Reklama



Prześlij nam swoje CV
cv@seniorvip.pl

Szukasz pracy?

Zostań Opiekunem Osoby Starszej

Oferujemy:

- pracę na terenie Niemiec
- legalne zatrudnienie
- wsparcie koordynatora
- zakwaterowanie i wyżywienie
- atrakcyjne wynagrodzenie
- naukę języka niemieckiego

Oczekujemy:

- miłego i ciepłego usposobienia
- cierpliwości do osób starszych
- znajomości języka niemieckiego w stopniu komunikatywnym
- gotowości wyjazdu do Niemiec na co najmniej 2 miesiące

seniorvip.pl

☎ 222 478 110

☎ 222 478 114

PRACA

CIAG DALSZY ZE STR. 7

Zainteresowanych kandydatów prosimy o przesłanie swojego CV w języku polskim lub niemieckim na adres: joanna@worxx.nl. Kontakt telefoniczny Joanna 0031 485 350 380.

Praca produkcyjna. PRODUKCJA - rozpocznij pracę od 11 grudnia 2017. Szukasz pracy w Holandii? Zapoznaj się z ofertą Agencji Pracy TPM B.V. i prześlij do nas swoją aplikację! Poszukujemy osób chętnych do pracy w Holandii. W skład oferty wchodzi przede wszystkim prace polegające na pakowaniu oraz sortowaniu produktów na taśmie produkcyjnej w zakładach zajmujących się produkcją ziół i przypraw oraz w zakładach przetwórstwa mięsnego. Wymagania: znajomość języka obcego w stopniu podstawowym. Agencja Pracy TPM B.V. oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgod-

ną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy. CHARAKTER PRACY: praca od 11 grudnia 2017. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA-GRUDZIEŃ na adres: info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). W celu uzyskania informacji na temat szczegółów prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550. W treści CV prosimy o wpisanie zgody na przetwarzanie danych osobowych: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883). Po ówczesnym uzgodnieniu konieczne jest dotarcie biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

Hydraulik/Eersel. O Jobxion: Jobxion Poland sp. z o.o. jest filią holenderskiej firmy Jobxion Vakmensen B.V. - lide-

ra wśród agencji pracy tymczasowej w Holandii od ponad 12 lat działającej w branży budowlanej i technicznej. W Polsce jesteśmy wpisani do rejestru KRAZ pod numerem 13137. Obecnie dla naszego holenderskiego klienta poszukujemy osób na stanowisko: hydraulik. Miejsce pracy: Eersel. Praca polega na wykonywaniu instalacji wodno-kanalizacyjnej oraz montowaniu grzejników w domkach letniskowych. Praca od zaraz! Wymagamy: Doświadczenie (2 lata) w montażu instalacji sanitarnych i kanalizacji, gazowych i CO, Komunikatywna znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, Umiejętność czytania rysunków technicznych, Prawo jazdy kategorii B (własny samochód mile widziany), Wysoka kultura osobista i silna motywacja do pracy, Samodzielność, Umiejętność pracy w grupie, Chęć szlifowania warsztatu na projektach zagranicznych oraz sprawdzania się w międzynarodowym zespole fachowców. Co gwarantujemy? Holenderską umowę o pracę, Możliwość skorzystania z zakwaterowania

blisko miejsca pracy (przyjeżdżasz na gotowe mieszkanie), Ubezpieczenie, Cotygodniowe wynagrodzenie w/g CAO, Opiekę (miłego i skutecznego) polskojęzycznego koordynatora w Holandii, Elektronarzędzia i odzież roboczą, Dopłaty za dojazd do pracy swoim samochodem/kilometrówki, Możliwość podjęcia nauki języka holenderskiego, Atrakcyjny system rekomendacji nowych pracowników - bonusy za polecenie, Pokrycie kosztów uzyskania certyfikatu bezpieczeństwa VCA niezbędnego do pracy w sektorze budownictwa (honorowany w takich krajach jak Holandia, Niemcy, Austria, Belgia, Luksemburg, ważny 10 lat). Osoby zainteresowane prosimy o przesyłanie aplikacji na adres mailowy: rekrutacja@jobxion.pl. Upewniamy się tylko z wybranymi kandydatami. Prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w aplikacji dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobo-

wych, (Tekst jednolity: Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 ze zm.).

Spawacz. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Geldermalsen. Dla swoich klientów regularnie poszukujemy pracowników. Obecnie poszukujemy spawaczy MIG-MAG/TIG z doświadczeniem oraz znajomością języka angielskiego. Aktualne uprawnienia są warunkiem koniecznym. Praca w firmie montującej ogrzewanie w szklarni. Mile widziane prawo jazdy. Wynagrodzenie 12.30 euro brutto za godzinę. Jeśli jesteś zainteresowany, masz jakieś pytania - dzwoni +31 854 851 400 lub wyślij swoje CV na adres mailowy k.devaal@a2newjob.com (w temacie SPAWACZ).

Układanie bukietów ręcznych. AALSMEER. Agencja Zatrudnienia Tempoline B.V. z siedzibą w Hoofddorp poszukuje dla jednego ze swoich holenderskich klientów kobiet do robienia bukietów ręcznych w Aalsmeer. Zatrudnimy osoby dyspozycyjne do podjęcia pracy

od zaraz. Preferowane osoby z doświadczeniem. Wymagania: dyspozycyjność na dłuższy okres czasu, silna motywacja do pracy i umiejętność pracy w grupie, gotowość i chęć pracy powyżej 8 godzin dziennie, prawo jazdy kat. B mile widziane, obuwie robocze z blachą (we własnym zakresie), mile widziana umiejętność porozumiewania się w języku angielskim lub holenderskim. Oferujemy: legalną i stabilną pracę w oparciu o umowę o pracę na warunkach holenderskich, wypłaty tygodniowe na konto pracownika, zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport do pracy, opiekę polskiego koordynatora. Dojazd do naszego biura oraz wyżywienie we własnym zakresie. Prosimy o przesyłanie CV na adres praca@p-tempoline.nl. Będziemy kontaktować się telefonicznie lub emailowo z wybranymi osobami. Biuro jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00. Z poważaniem. Tempoline Uitzendbureau, Wijkmeesterstraat 14a, 2131 HA Hoofddorp, +31235554060.

Reklama

PRACOWNIK OBSŁUGI KLIENTA

Międzynarodowa firma poszukuje pracowników z terenu Hagi oraz Apeldoorn do pracy w zakresie obsługi klienta.

Wymagamy od pracownika:

- bardzo dobrej znajomości języka holenderskiego lub angielskiego,
- zorientowania w sprawach podatkowych i socjalnych w Holandii,
- dyspozycyjności,
- dobrej organizacji pracy,
- prawo jazdy kat. B.

Oferujemy:

- ciekawą pracę w młodym zespole,
- elastyczny czas pracy,
- cykl szkoleń przygotowawczych do podjęcia pracy,
- samochód i telefon służbowy.

Wszystkie osoby zainteresowane prosimy o wysyłanie swojego CV wraz z listem motywacyjnym na adres:

cv@klosowska.com

OGŁOSZENIA DROBNE

Prawnicy: Problem z właścicielem mieszkania/ lokatorem ? Zapraszamy na bezpłatną poradę prawną. Wynajmujesz mieszkanie dla siebie , bądź wynajmujesz mieszkanie komuś?? Sprawy związane z nieruchomościami często pojawiają się w życiu każdego z nas. Procedura prawna może okazać się zbyt skomplikowana byśmy poradzili sobie z nią sami. Ten długi i zawiły proces prawny występujący w czynnościach związanych z nieruchomościami wymaga bardzo dobrej znajomości przepisów prawa nieruchomości. Kancelaria Adwokacka Arslan & Arslan ma znakomite doświadczenie w tej dziedzinie. Wspieramy najemców i potrafimy im doradzić praktycznie i szczegółowo. Służymy także wsparciem, gdy dochodzi do nieoczekiwanego sporu, na przykład przy procedurach wypowiedzenia umowy najmu lub eksmisji. *Pomagamy między innymi przy: Procedurach między wynajmującym a najemcą, Wypowiedzeniu umowy najmu, Przygotowywaniu umowy najmu, Problemach windykacyjnych, Doradztwie i procedurach dotyczących zmian umowy najmu, Interpretacji i zastosowaniu umów najmu, Pro-

blemach uciążliwości najemców, Sporach dotyczących boru, bądź kosztów maklerskich. Kancelaria adwokacka, Arslan&Arslan Advocaten, Paletplein 80, 2526 GZ Den Haag. T:070 4 500 300, Kom: 06-14 803 099, e-mail: prawnik@arslan.nl.

Nauka: Język holenderski AMSTERDAM. Nauczycielka języków polskiego i holenderskiego z kilkunastoletnim doświadczeniem udziela prywatnych lekcji holenderskiego indywidualnie i w małych grupach (w Amsterdamie, blisko centrum) na wszystkich poziomach, również w ramach przygotowań do egzaminów NT2. Szczegółowe informacje pod numerem 0655775148.

Transport – oferuję: INTER-TOUR BUSY DO NIEMIEC I HOLANDII. Przewóz osób Polska - Niemcy - Holandia. Obsługujemy województwa: OPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, ŚLĄSKIE. Ceny przejazdu: Polska - Holandia: od 250 zł. Holandia - Polska: od 60 euro. Firma Inter-tour oferuje Państwu: indywidualne przewozy do Niemiec i Holandii, transport zorganizowanych grup z dowolnych miejsc oraz w dowolnych

terminach, transport z miejsca zamieszkania bezpośrednio pod wskazany adres, atrakcyjne ceny, zniżki dla dzieci do 15 lat, spokojną i komfortową podróż. Nasza firma dysponuje nowoczesną flotą około 75 pojazdów, która na bieżąco jest modernizowana. Wszystkie nasze samochody znajdują się w nienagannym stanie technicznym. Chcesz dotrzeć szybko i bezpiecznie? Nie szukaj więcej. Kontakt: www.inter-tour.eu, Tel: +48 602 782 271, Tel: +48 77 484 40 11.

Transport – oferuję: Taxi Holandia, Niemcy, Belgia. Tel. +31687323783. Szukacie państwo transportu na terenie Holandii, Niemiec, Belgii? Dobrze trafiłście. Oferuje bezpieczny transport z adresu pod adres w rozsądnej cenie. Przewóz maksymalnie dla 4 osób komfortowym samochodem w miłej atmosferze. Prowadzę obsługę lotnisk Eindhoven, Weeze, Dortmund. Oferuje dojazdy do urzędów, lekarzy, na dyskoteki-Luna, Shuffe, Geldern i inne. Usługa także dotyczy zakupów (również w godzinach nocnych i weekendy), także pomoc w małych przeprowadzkach, oraz wszelkie inne

według potrzeby klienta. Ceny do negocjacji, dla stałych klientów duże rabaty. Lokalizacja Cuijk koło Nijmegen. Postaw na sprawdzonych, zaoszczędzisz pieniądze i nerwy. Pozdrawiam. Telefon: Dzwon każdego dnia o każdej porze +31687323783.

Transport – oferuję: CODZIENNE PRZEWÓZ OSÓB - POLSKA - HOLANDIA BELGIA NIEMCY. MIĘDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB Z FIRMĄ POEUROPIE.PL. Wyjeżdżamy codziennie z POLSKI, NIEMIEC, BELGII, HOLANDII. Obsługujemy województwa: podkarpackie, świętokrzyskie, małopolskie, śląskie, opolskie, dolnośląskie. Kursy międzynarodowe realizujemy busami 9-osobowymi o wysokim standardzie. Wykonujemy przewozy osób w systemie "door to door", ze wskazanego adresu początkowego pod wskazany adres końcowy. Oferujemy Państwu KONKURENCYJNE CENY oraz wiele ZNIŻEK: 6-ty przejazd za 50 procent ceny lub 10-ty tylko za 1 zł, 5 procent rabatu za płatność z góry, zniżki dla grup (już od 2 osób), rezerwacja w dwie strony -10 euro. Więcej na naszej stronie www.poeuropie.pl. Kontakt PL + 48 666 66 10 20,

NL + 31 687 75 06 02 (lycamobile), GG 49870095, mail: biuro@poeuropie.pl, www.poeuropie.pl, JAK REZERWOWAĆ? Wybierz jedną z możliwości: 1. Wypełnij formularz: <http://poeuropie.com.pl/kontakt.php>. 2. Wyślij SMS z rezerwacją na numer +48 66666 10 20 lub +31 687 750 602. W treści wiadomości wpisz: datę wyjazdu, adres początkowy – gdzie mamy po Ciebie przyjechać, adres końcowy – gdzie mamy Cię zawieźć, imię i nazwisko pasażera, dodatkowe informacje np. numer telefonu, datę powrotu itp. 3. Zadzwoń do nas. Rezerwacja jest ważna po potwierdzeniu przez nas.

Transport – oferuję: BUSY POLSKA - HOLANDIA BEZ PRZESIADK TANIO SZYBKO BEZPIECZNIE +48 601 380 539. PRZEJAZDY BEZ PRZESIADK. DO HOLANDII - PONIEDZIAŁEK I CZWARTEK. DO POLSKI - WTOREK I PIĄTEK. CONNECT - LICENCJONOWANE PRZEWozy BUSEM POLSKA - HOLANDIA. Tel. +48 601380539, www.przewozyconnect.pl. Oferujemy przewozy komfortowymi busami 9 osobowymi na trasie Polska - Holandia. Niewątpliwą zaletą podróży jest

stosunkowo krótki czas przejazdu, ODBIÓR i DOWÓZ pasażerów pod wskazany adres od DRZWI do DRZWI. Trasy przejazdu planowane tak, aby maksymalnie skrócić czas podróży. Dla stałych klientów i grup zorganizowanych korzystne rabaty! www.przewozyconnect.pl, tel. +48 601 380 539.

Transport – oferuję: Komfortowo z Adresu pod Adres do Niemiec i Holandii – LancCar. PL +48 514 436 222 NL +31 620 999 731, www.lanccar.eu. Jeżeli cenisz sobie komfort i wygodę wybierz LancCar. Posiadamy samochody Renault Master z zabudową VIP: komfortowe siedzenia z dużą ilością miejsca, dodatkowe ogrzewanie, klimatyzacja, dvd, wi-fi na terenie Polski. Świadczymy usługi w zakresie przewozu osób z południowej Polski przez środkowe Niemcy do Holandii i Belgii, przewożymy ludzi z adresu pod adres, organizujemy wyjazdy weekendowe do dowolnego miasta w Europie, możliwość wynajęcie samochodu z kierowcą lub bez. Jeśli masz jakieś pytania zadzwoń lub napisz.

Reklama



Sklep Polonez oferuje specjalnie wyselekcjonowane produkty polskie i rosyjskie, najwyższej jakości. Dostarcza codziennie swoim klientom świeże pieczywo, pączki oraz bułki słodkie.

Co tydzień zapewniamy dostawę wędlin oraz nabiału.

Ponadto oferuje szeroką rangę produktów spożywczych (słodczyce, piwa, makarony, sosy, przyprawy) najlepszych i najcenniejszych marek. W ofercie posiada leki, prasę i nowości książkowe. Istnieje możliwość zamówienia produktów na specjalne życzenie klienta. Na miejscu zastaną Państwo przyjazną i fachową obsługę.

Zapraszamy na zakupy do POLONEZ SUPERMARKET!

Zapewniamy Państwu duży bezpłatny parking.

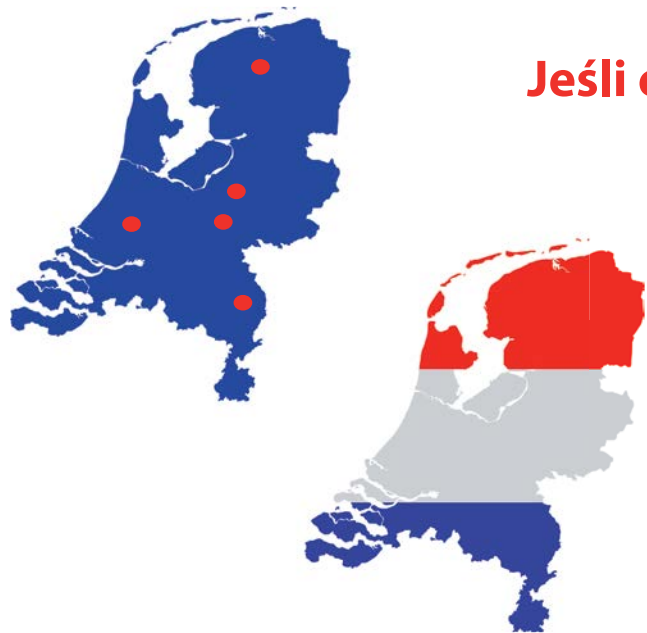
Godziny otwarcia:
poniedziałek- sobota: 09.00- 22.00
każda niedziela od 12.00-18.00



Polonez Supermarket
Monsieur Nolenstraat 1
7331 RB Apeldoorn
Gelderland, Holandia / Nederland

E-mail: polonez@hotmail.nl
Tel. : 06 49587777

facebook:
<https://www.facebook.com/polonez.m>
Polonez Supermarket Apeldoorn



Jeśli chcesz w wolnym czasie zarobić dodatkowe pieniądze ta oferta jest idealna dla Ciebie!

Poszukujemy **konsultantów terenowych ds. obsługi klienta** z okolic

**EMMEN * LEEUWARDEN * NOOROOSTPOLDER * OMMEN * VENLO * HEERLEN *
LEUDAL HEERLEN * HULST * TERNEUZEL * SLUIS * HOORN * HEERHUGOWAARD *
ALKMAAR * SCHAGEN * MIDDENMEER * DEN OEVER * DEN HELDER *
MIDDELBURG * GOES * YERSEKE * BERGEN OP ZOOM * TERNEUZEN**

Jesteś samodzielny, posiadasz własne auto, łatwo nawiązujesz kontakty?

Nie zwlekaj i wyślij swoje CV oraz list motywacyjny na adres

cv@klosowska.com

w tytule wpisując:

KONSULTANT TERENOWY (miejscowość w której mieszkasz na terenie Holandii)

Nie wymagamy znajomości języków!!!



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć Naszym Czytelnikom
i Sympatykom serdeczne życzenia,
dużo sukcesów, radości, zdrowia,
uśmiechów i wszelkiej pomyślności.

Redakcja **GoniecPolski.nl**



Chemia, która nadaje zapach Bożemu Narodzeniu

Geosmina, cynamal, eugenol - związki o tych tajemniczych nazwach gwarantują zapachy Bożemu Narodzeniu. Geosmina nadaje ziemistego zapachu

karpiowi, cynamal można znaleźć przede wszystkim w cynamonie, a eugenolowi zawdzięczamy wyjątkowy zapach goździków.

Charakterystyczny, ziemisty zapach i smak karpia to wynik działania geosminy - organicznego związku chemicznego, produkowanego m.in. przez sinice. Geosmina występuje także w burakach, a więc dostarczy jej nam także ko-

lejne wigilijne danie - czerwony barszcz. Jej zapach można wyczuć również po deszczu, zwłaszcza latem, po długim okresie suszy.

A co z aromatem goździków towarzyszącym kompotowi z suszonych owoców. "Jedyny w swoim rodzaju zapach daje goździkom eugenol. Ta bezbarwna, oleista ciecz ma właściwości antyseptyczne i znieczulające. Wykorzystywana jest w stomatologii do odkażania kanałów zębowych, a zmieszana z tlenkiem cynku tworzy cement dentystyczny" - wyjaśniają specjaliści z Centrum Nauki Kopernik.

W cynamonie - jednej z przypraw, odgrywających kluczową rolę w świątecznej kuchni - odnajdziemy przede wszystkim aldehyd cynamonowy zwany cynamalem. Ma on właściwości antybakteryjne, jest niezwykle aromatyczny. Pierwsze wzmianki o nim pochodzą z VIII-wiecznego medycznego tekstu chińskiego Tang Materia Medica.

Jednym z najbardziej charakterystycznych zapachów dla Bożego Narodzenia jest żywiczny zapach choinki. "Tę charakterystyczną nutę aromatyczną świerki, jodły i sosny zawdzięczają związko-



FOT. FREEIMAGES.COM / JEAN SCHEIJEN

wi organicznemu o nazwie -pinen, występującemu w ich żywicy. Jest on wykorzystywany do inhalacji, a także jako środek owadobójczy" - podaje Centrum Nauki Kopernik.

Wśród bożonarodzeniowych wypieków ważną pozycję stanowią wyroby z marcepanu. Swoją zapach i smak marcepan zawdzięcza aldehydowi benzoesowemu, który powstaje z obecnej w gorzkich migdałach amigdaliny. To najprostszy aldehyd zapachowy, stosowany także w przemyśle perfumeryjnym, farmacji i w produkcji barwników.

Dla wielu z nas nadejście świąt Bożego Narodzenia zwi-

stuje zapach pomarańczy. Cytrusy swój niepowtarzalny zapach zawdzięczają limonenowi, zawartemu w skórce. Związek ten jest także świetnym rozpuszczalnikiem, komponentem farb i detergentów. "Jego moc może potwierdzić proste doświadczenie - wystarczy wcisnąć ze skórki pomarańczy odrobinę soku na nadmuchany balon" - proponuje Centrum Nauki Kopernik.

PAP - NAUKA W POLSCE

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / KIM MARTEL

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

Wejdź, zarejestruj się i
dodawaj BEZPŁATNIE
swoje ogłoszenia



FOT. FREEIMAGES.COM / ASHLEY HITTINGER

Ekolog: dla środowiska lepsza jest choinka naturalna niż sztuczna

Choinka naturalna, żywa, jest bardziej ekologiczna niż ta sztuczna – podkreślił prof. dr hab. Piotr Skubała z Uniwersytetu Śląskiego. Zastrzegł, że i ona nie jest do końca przyjazna dla środowiska, i zaapelował o umiar w planowaniu świątecznych dekoracji.

Mówiąc o konieczności ochrony środowiska nawet w czasie Bożego Narodzenia, profesor nadzwyczajny z Katedry Ekologii Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska UŚ wspominał o tzw. śladzie ekologicznym, czyli wskaźniku umożliwiającym oszacowanie zużycia zasobów naturalnych w stosunku do możliwości ich odtworzenia przez Ziemię. Wskaźnik ten przedstawiany jest w globalnych hektarach w przeliczeniu na jednego mieszkańca planety.

"Ślad ekologiczny na naszej planecie wynosi ok. 2,8 globalnego hektara (...), natomiast pojemność środowiska wynosi 1,7 globalnego hektara, czyli mamy przekroczenie o 60 proc. Każdego roku wykorzystu-

jemy 60 proc. zasobów naszej planety więcej, niż się odtwarza" – mówił prof. Skubała podczas czwartkowego briefingu w Katowicach.

Którą choinkę należy więc wybrać, aby była ekologiczna? "Niewątpliwie choinka naturalna ma nieco mniejszy - nie zdecydowanie, ale nieco mniejszy - negatywny wpływ na środowisko" – wskazał.

"Choinka naturalna przyczynia się do emisji ok. 3,5 kg dwutlenku węgla, pod warunkiem, że jest potem spalona albo użyta w stolarce, jeżeli natomiast wyrzucona i gdzieś na wysypisku się rozkłada, to jest 16 kg dwutlenku węgla. Natomiast choinka sztuczna to jest 40 kg. Liczby pokazują, co należałoby wybrać" – dodał.

Istotne są też kwestie produkcji, rozkładu czy recyklingu choinek. "Choinka naturalna po wyrzuceniu rozkłada się po kilku miesiącach, natomiast choinka sztuczna to jest kilkadziesiąt lat; zatrzymuje wodę, glebę, powietrze, i jest wytworzona z zasobów nieodnawialnych. Przy spalaniu uwalniają się dioksyny, przy produkcji są różne kancerogenne substancje i jeżeli jest (wykonana – PAP) z PVC, polichloru winylu, no

to praktycznie nie można tego poddać recyklingowi" – kontynuował.

"Choinka sztuczna staje się bardziej ekologiczną, niż naturalna, po 12 latach używania, wtedy jej ślad ekologiczny, ślad węglowy jest konkurencyjny i mniejszy" – dodał prof. Skubała.

Aby możliwie najbardziej ograniczyć negatywny wpływ choinki naturalnej na środowisko, warto kupić taką, która pochodzi z plantacji certyfikowanej. "Poza tym rozsądnie byłoby kupić ją żywą, w doniczce (...) i potem posadzić, jeżeli mamy taką możliwość. To byłoby rozwiązanie najlepsze" – podkreślił.

Zaapelował też o umiar w planowaniu bożonarodzeniowych dekoracji, np. miast. "Ja bym wolał, żeby te drzewka rosły w przyrodzie i produkowały dla nas tlen, pochłaniały dwutlenek węgla, tłumiły hałas itd. To ma być symbol, tu nie chodzi o wielkość ani ilość przecież" – zaznaczył prof. Skubała.

Zaproponował też alternatywne choinki, np. wykonane z materiałów z recyklingu.

(PAP)

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL

Reklama

*Zamieść swoje ogłoszenie
bezpłatnie na naszej stronie*

*lub wyślij sms z treścią ogłoszenia na numer
0031 (0) 686 127 604 , a my zrobimy to za Ciebie*

www.GoniecPolski.nl

Reklama



BILETY AUTOKAROWE REZERWACJA, SPRZEDAŻ

HOLANDIA
0031-648-719-489

POLSKA
0048-51175-66-40

Zadzwoń, zarezerwuj bilet, zapłać
w dniu wyjazdu w autobusie

bilety on-line: www.twojbilet.eu



FOT. FREEIMAGES.COM / BOB ZALENSKI

Botanik: choinki nie lubią suchego powietrza i temperatur powyżej 20 st.

Jeżeli zapewnimy choince odpowiednie warunki, by jej pień zanurzony był w wodzie, a temperatura w pokoju nie przekraczała 20 st. Celsjusza, jest szan-

sa, że bożonarodzeniowe drzewko dłużej się utrzyma – radzi botanik dr Monika Jędrzejczyk-Korycińska z Uniwersytetu Śląskiego.

Spośród żywych choinek na Boże Narodzenie w polskich domach najczęściej goszczą świerki, jodły i sosny. Jak przypominała Jędrzejczyk-Korycińska, już przy wyborze drzewka można się spodziewać, które postoi najdłużej, a które będzie najładniej pachnieć.

"Świerki przepięknie pachną, rzeczywiście mają charakterystyczny, taki żywiczny zapach, który unosi się w domu i stwarza niesamowitą atmosferę w święta. Natomiast bardzo popularne są jodły, które utrzymują się w naszych warunkach domowych dosyć długo, niemniej jednak jest jeden mały mankament, ponieważ jodły nie pachną już tak ładnie jak świerki czy inne gatunki" – mówiła botanik z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska UŚ.

Zakładając, że kupiło się świeżo uciętą choinkę ze sprawdzonego miejsca, najkrócej w domu postoi świerk, choć dokładny czas jego świetności zależy od warunków, jakie panują w danym pomieszczeniu. "Bo je-

żeli mamy temperaturę powyżej 20 stopni Celsjusza i suche powietrze, to te igielki w kilka dni zaczynają być suche i zaczynają spadać. Jeżeli jednak zapewnimy tej roślinie odpowiednie warunki, a więc temperaturę poniżej 20 st., i jeżeli pień będzie zanurzony w wodzie, a więc ta choinka będzie miała dostęp do wody - jest szansa, że dłużej się nam utrzyma" – dodała Jędrzejczyk-Korycińska.

Wskazała ponadto na kwestię odpowiedniego ułożenia choinki (nie przy kominku czy kaloryferze, ale raczej w chłodniejszym zakątku), dostępie do światła, i na sam sposób jej przenoszenia ze sklepu do domu. Botanik radzi bowiem, by nie wnosić choinki od razu do domu, a raczej stopniowo przyzwyczajać ją do nowych warunków, np. zostawiając drzewko na jakiś czas w piwnicy czy garażu.

Istotny wpływ na żywotność choinek ma także dobór lampek choinkowych. "Zwykle zaróweczki wydzielają ciepło, a więc ta



FOT. FREEIMAGES.COM / TERRY V. HASLETT

aura wokół choinki ociepla się i wtedy - wiadomo, powietrze też się nam wysusza. Dla choinki to jest zabójstwo. Natomiast, jeżeli mamy światełka ledowe, które nie wytwarzają ciepła, jest to zdecydowanie zdrowsze dla choinki" – dodała.

"Myślę więc, że w odpowied-

nich warunkach świerk będzie trzymał igły tydzień-dwa tygodnie, natomiast jodły nawet dwa miesiące" – powiedziała Jędrzejczyk-Korycińska.

(PAP)

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / DAVE DYET

Reklama



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Rozlicz się **ONLINE**

**Szybko
Bezpiecznie
Profesjonalnie**

www.TAX.gg



Pytania do eksperta – listy Czytelników

Otrzymaliśmy od Was wiele listów dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy kolejne z nich. Na pytania Czytelników odpowiadamy we współpracy z pracownikami Kancelarii Podatkowej Anna Kłosowska www.rozliczcie.pl. Serdecznie dziękujemy za wszystkie nadesłane wiadomości, jak również za okazane nam zaufanie.

Jeżeli macie jakieś pytania do naszych ekspertów czekamy na Wasze maile pod adresem redakcja@goniecpolski.nl



...

Witam,

Mam pytanie. Mam zamiar wyjechać do Belgii do pracy. Proponują mi stawkę brutto 14,59 euro na godzinę. W Polsce zostaje moja narzeczona z moim dzieckiem. Ile będę zarabiał netto? Czy obejmuje mnie podatek 45 procent?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Niestety nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ płaca netto zależy będzie nie tylko od potrącanego podatku, ale również od innych potrąceń. Dlatego z tak konkretnym pytaniem najlepiej zwrócić się do pracodawcy.

...

Witam,

Mam problem, ponieważ nie dostałem pisma „Aanslag” z Belastingu za rok 2013. Wysłałem pismo z zapytaniem, dlaczego do tej pory nie dostałem zwrotu podatku (bez odzewu). Co mam robić i co jest tego przyczyną? Ile mam jeszcze czasu, żeby rozliczyć się za rok 2013?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Radzimy wykonać w tej sprawie telefon do urzędu.

...

Witam,

Od kilku lat żyję i pracuję w Holandii, tutaj jestem też zameldowany od lutego 2013 roku. Posiadam również meldunek w Polsce i kilka dni temu dostałem list z urzędu skarbowego o wszczęciu postępowania podatkowego i wezwaniu do rozliczenia podatku za rok 2013. Cały ten rok pracowałem w Holandii i nie miałem żadnych dochodów w Polsce. Nie wiem, co robić, bo rozliczam się regularnie w urzędzie holenderskim i nie wiedziałem, że muszę informować polski urząd, skoro nie pracowałem w Polsce. W Polsce będę dopiero w grudniu i nie mam możliwości stawienia się w urzędzie skarbowym w ciągu kilku dni. Proszę o radę jak można rozwiązać problem i czy mieszkając na stałe w Holandii i płacąc tutaj podatki muszę też rozliczyć się w kraju i czy grozi mi ewentualnie jakaś kara w Polsce (bo w Holandii co rok rozliczam się w odpowiednim terminie)?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Jeśli jest Pan w Polsce podatnikiem o nieograniczonym obowiązku podatkowym, to należy również w Polsce składać deklarację podatkową z informacją o dochodach z zagranicy. Sprawne rozliczenie i złożenie deklaracji zapobiegnie ewentu-

alnym karom ze strony polskiego urzędu.

...

Witam!

Mam dosyć nietypowe pytanie. Otóż mój mąż ma dziecko z pierwszego małżeństwa i płacimy na to dziecko 200 euro alimentów miesięcznie plus z racji tego była żona może pobierać rodzinne z Holandii (księgowy poinformował nas, że my też możemy pobierać to rodzinne z racji tego, że kwartalnie płacimy powyżej 416 euro, jednak zdecydowaliśmy, że są to pieniądze dla dziecka i dlatego nie robiliśmy przeszkód). Wszystko było dobrze do momentu, aż była żona nie zamieszkała z nowym partnerem i w moim mniemaniu pieniądze za alimenty i rodzinne stały się jej głównym źródłem utrzymania. Mało tego, zadzwoniła do nas jakieś parę tygodni temu, że stara się o dodatek do rodzinnego z Holandii (mimo, że mój mąż zarabia około 45 tysięcy rocznie). Nie poinformowała SVB o zmianie adresu i w sumie przez długi okres czasu nas też nie informowała gdzie mieszka. Myślę, że również w SVB nie przedstawiła dochodów swojego partnera i tego, że posiada z nim dziecko. Kiedy poprosiliśmy ją, aby udowodniła, że chociaż część tych pieniędzy idzie na dziecko, to powiedziała, że to nie nasza sprawa, więc mam pytanie: czy powinnam poinformować SVB o tym, że jest taka sytuacja (bo z tego co wiem, to ona musi zbierać rachunki, że kwartalnie wydaje na dziecko 416 euro)?

Ona jest kobietą lekkomyślną i jak tylko przychodzi coś do oddania z Holandii, to zawsze prosi nas o pożyczkę, a później nie oddaje, a my zawsze się zgadzamy, bo mój mąż pracuje na stałym kontakcie i boimy się, że urząd zajmie mu wypłatę!

Dziękuję i pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Obowiązek zgłaszania wszelkich zmian w urzędach spoczywa na osobie, której dane świadczenie jest przyznane - w tym wypadku na byłej żonie. Za niezgłaszanie istotnych zmian SVB nakłada kary pieniężne.

...

Witam,

Proszę o pomoc/poradę. O jakie dodatki lub pomoc możemy się ubiegać? Jestem 5 lat w Niemczech, pracuję, od dwóch lat płacę alimenty 289 euro na dziecko, które też jest w Niemczech. Z byłą partnerką nie byliśmy po ślubie. Mam pierwszą klasę podatkową. Od roku mam nową partnerkę, mieszkamy razem, ona ma dziecko, które ojciec dziecka nie uznał. Partnerki matka mieszka i pracuje w Niemczech. Mieszkam z partnerką w mieszkaniu, płacimy czynsz 490 euro plus 100 euro za prąd i gaz. Ja dodatkowo mam raty 203 euro, które mam od czasu, jak byłem z byłą partnerką. Pytanie moje: czy należy się nam jakaś mieszkaniówka albo jakaś pomoc? Mój zarobek to 1350 netto, czynsz 490 euro, prąd i gaz 100 euro, kredyt 203 euro do grudnia, raty na meble 100 euro do grudnia. Moja nowa partnerka dostaje Kindergeld na syna (syn ma 2,5 roku, ona ma 23 lata, a jej mama, która pracuje ma 55 lat, ubezpieczenie zdrowotne ma, bo mama pracuje i mieszka osobno). Więc moje pytanie: czy coś się nam należy?

Pozdrawiam i dziękuję

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Jeśli chodzi o jakiekolwiek zapomogi socjalne, to radzimy zwrócić się do gminy, w której Pan mieszka i tam dopytać o szczegóły. Być może obecna partnerka może starać się o Kinderzuschlag lub Pan o Wohngeld. Jednak prawo do owych świadczeń urzędy przyznają dopiero po szczegółowym sprawdzeniu sytuacji wnioskodawcy.

...

Witam,

Moja żona pracuje w Polsce, ja w Holandii. Czy żona musi posiadać numer sofi, aby otrzymać rozłąkowe?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Rozłąkowe to ulga podatkowa na partnera fiskalnego dla osób rozliczających się wspólnie. Aby rozliczyć się wspólnie, żona musi posiadać sofi numer.

...

Witam...

Mam problem, z którym ze względu na barierę językową nie umiem sobie poradzić. Sprawa dotyczy mojego męża. Mąż mój przebywa i pracuje w Holandii a właściwie przebywał i pracował od 2000 roku. Jest chory na cukrzycę, leczyl się też w Holandii. Ostatnio był na zasiłku dla bezrobotnych, który trwał ponad 2 lata. Mąż ma 55 lat. W maju zasiłek mu się skończył. Wyjechał do Niemiec w poszukiwaniu pracy. Pech chciał, że rozchorował się tam (podejrzenie stopy cukrzycowej) i o pracy nie ma mowy. Ubezpieczony jest w Niemczech. Z Holandii się wymeldował i zrezygnował z ubezpieczenia zdrowotnego (nie miał z czego opłacać składek). Nie wiemy, co mamy robić. W Polsce chorobowego ani tym bardziej renty nie dostanie z prostej przyczyny: w Polsce ani nie mieszka, ani nie pracuje. W Niemczech też nie, bo po prostu nie zdążył podjąć pracy. Zastanawiamy się czy nie powinien ubiegać się o zasiłek w Holandii, tylko jak to zrobić?

Proszę o radę i pomoc.

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Żeby starać się o zasiłek holenderski trzeba mieszkać i być ubezpieczonym na terenie Holandii.

...

Witam serdecznie,

Kilka miesięcy temu, będąc już na fazie B (pierwsza umowa na 3 miesiące), zachorowałam i miałam operację. Od tej pory jestem na chorobowym. Jednak w takcie chorobowego moja faza B zakończyła się, ja jednak nie dostałam ani informacji o przedłużeniu, ani zakończeniu stosunku pracy z moim biurem. W umowie zawarty jest dwutygodniowy okres wypowiedzenia, a jeśli wypowiedzenie nie nastąpi, to umowa przedłuża się automatycznie. Moje pytanie jest więc następujące: czy mimo zawartych w umowie informacji pracodawca ma prawo zakończyć umowę bez informowania mnie? Przypominam, że wciąż jestem pod opieką lekarską i w trakcie leczenia. I tu nasuwa mi się kolejne pytanie: co jeśli umowa wygasła - czy biuro ma obowiązek zgłosić mnie do UWV, czy jest to mój obowiązek? I co jeśli biuro zaniedba zgłoszenie, a ja, będąc nieświadoma tego, sama też nie zgłoszę się do UWV? Czy wypłata mojego chorobowego zostanie wstrzymana? Liczę na szybką odpowiedź.

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Pracodawca nie ma obowiązku przedłużać umowy, ma natomiast obowiązek przekazać Pani chorobowe do UWV. Zdarza się jednak, że pracodawcy tego nie przestrzegają. Dlatego najlepiej zadzwonić do urzędu i zapytać czy chorobowe zostało przekazane oraz sprawdzić poprawność danych, jakie mają w systemie.

Galeria zdjęć Czytelników

Dziś prezentujemy zdjęcia,
które nadesłał nasz
Czytelnik – Pan
Dariusz Martynowski.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Dariusz Martynowski

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolski.nl

NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

Przychodzą dwie blondynki do sklepu. Jedna mówi:

- Poproszę zeszyt w kółka.
Sprzedawca na to:
- Niestety, ale nie ma takich zeszytów. Są tylko w kratkę, w linię lub czyste.
Blondynka odchodzi, na to druga mówi:
- Ale ona głupia, chciała zeszyt w kółka.
- No cóż - mówi sprzedawca - różni są ludzie. No ale co dla pani?
- Poproszę globus Krakowa.

Co wy tam robicie na tych lekcjach chóru?

- Pijemy wódkę i gramy w karty.
A kiedy śpiewacie?
- Jak wracamy do domu.

- Tyle się złego naczytałem na temat alkoholu - mówi Antek do kolegi - że wreszcie sobie powiedziałem, czas raz na zawsze z tym skończyć!

- Z picciem?
- Nie, z czytaniem.

Pani od matematyki pyta Jasia:

- Jasiu ile jest 2+2?
- 4 prze pani...
- KIM JESTEŚ I CO ZROBIŁEŚ Z JASIEM?!

Na lekcji biologii pani pyta się Jasia:

- Co to jest?
- Szkielet.
- Czego?
- Zwierzęcia.

- Ale jakiego?!

- Nieżywego.

Jasio przynosi do domu torbę pełną jabłek. Mama pyta go:

- Skąd masz te jabłka?
Na to Jasiu:
- Od sąsiada.
- A on wie o tym? - pyta mama.
- No pewnie, przecież mnie go ni!

Co to jest:

Lata po suficie i robi: yzb! yzb! yzb!?

- Mucha na wsteczny...

Żona do męża:

- Kochanie to nasza 14 rocznica ślubu.
Mąż na to:
- Nie przypominam sobie, że stłukłem 2 lustra...

Babcia Jasia jedzie samochodem.

Nagle zatrzymuje ją policja:
- Widzi pani ten znak? - stróż prawa pokazuje ograniczenie prędkości do 50 kilometrów na godzinę.
- A pani przekroczyła siedemdziesiątka!
- Nieprawda! To ten kapelusz tak mnie postarza!

Nauczyciel matematyki pyta Jasia:

- Wyobraź sobie, że po stole chodzą cztery muchy. Jedną z nich zabijam. Ile na stole zostanie much?
- Tylko ta jedna, pozostałe pewnie odlecą...

Idzie wariat drogą i krzyczy:

- BĘDĘ CHODZIŁ, BĘDĘ CHODZIŁ!

Przechodnie się pytają:

- Czy to jakiś cud?
- Nie, właśnie ukradli mi auto!

Przychodzi facet do lekarza cały pogryziony, lekarz się pyta:

- Co się panu stało?
- Przyszedłem trzeźwy do domu i pies mnie nie poznał.

Jak nazywa się mucha bez ucha?

-M!

Przychodzi Jasiu do taty i woła:

- Tato, tato, słyszałem, że Twój ojciec był głupi.

A ojciec na to:
- Chyba Twój!

- Żołnierzu co będzie jeśli kula odstrzeli wam ucho?

- Będę gorzej słyszał
- A jeśli odstrzeli Ci drugie ucho?
- Nic nie będę widział.
- A to dlaczego?
- Bo mi hełm na oczy spadnie.

Żona policjanta wygląda przez okno i krzyczy do męża leżącego na kanapie:

- Józek tam ktoś kradnie auto!
- No to co?!

Po 5 minutach.

- Józek, ale to nasze auto!

Policjant wybiegł na podwórko. Po chwili wraca do żony.
- Złapałem złodzieja?!

- Wyrwał mi się, ale zapisałem numer samochodu.

Młody biznesmen mknie swoim nowiutkim autem. Nagle we wstecznym lusterku dostrzega migające niebieskie światelko. Niewiele myśląc, wciska pedał gazu. Niestety, samochód policyjny nie daje za wygraną. Wreszcie biznesmen zatrzymuje się na poboczu.

Podchodzi policjant, ogląda prawo jazdy kierowcy i mówi:
- Mam za sobą długi dzień, jestem zmęczony i głodny. Jeśli znajdzie pan jakieś dobre wytłumaczenie, puszcze pana wolno.
- No bo... - kombinuje biznesmen.
- W zeszłym tygodniu żona zastawiła mnie dla policjanta. Bałem się, że chcecie mi ją oddać.
- Życzę miłego weekendu - saluuje policjant.

Konduktor w pociągu pyta się blondynki z psem:

- Czy pani zapłaciła za psa?
- Ależ skąd?! Dostałam go na urodziny!

Podczas rozprawy sądowej sędzia pyta blondynkę:

- Więc oskarżona nie przyznaje się, że spowodowała pożar w hotelu, zasypiając z papierosem ustach?
- Jestem niewinna, Wysoki Sądzie! Kiedy kładłam się do łóżka pościel już się paliła!

Nauczycielka pyta się dzieci:

- Ile mucha ma nóg?

Z klasy odzywa się Jasio:
- A Pani to już nie ma większych zmartwień?!

- Panie doktorze bolą mnie sztuczne zęby, które mi pan wstawił.

- A nie mówiłem, że będą jak prawdziwe?!

Przychodzi facet z bardzo dużym psem do weterynarza.

- Panie weterynarzu, mój pies gania za samochodami.
- Przecież każdy pies gania za samochodami.
- Ale mój jest inny. On je dogania, łapie i zakopuje w ogrodzie.

Leci blondynka samolotem obok bardzo inteligentnego, wszystko wiedzącego biznesmena strasznie lubiącego hazard i po kilku minutach lotu:

- Zagra pani w coś ze mną?
- Nie, dziękuję.
- A może jednak.
- Nie, nie.
- Nooo, bardzo panią proszę.
- Ehhh, no dobra.
- No to tak: ja pani zadaje pytanie i jeżeli pani nie odpowie, to daje mi pani 5 dolarów, a jeżeli ja nie odpowiem na pani pytanie to ja pani daję 5 tysięcy dolarów. To jak, ok?
- Ehhh, ok.

No to biznesmen zadaje 1 pytanie:

- Jaka jest odległość między słońcem a księżycem?

Blondynka myśli i myśli:
- Eeeee... mmmm... niestety nie wiem.

Daje mu 5 dolarów, po czym sama zadaje pytanie:

- Co to jest: wchodzi pod górę na dwóch nogach, a schodzi na trzech?

Wszystko wiedzący ciągle myśli i myśli i ciągle nie może znaleźć odpowiedzi, więc dzwoni do jednego kolegi, drugiego, trzeciego, żaden z nich nie wie. Cały zdenerwowany, że może przegrać pyta się jeszcze wszystkich pasażerów samolotu, ale nikt nie wie. Po kilku minutach nerwówki w końcu się poddał i dał blondynce te 5 tysięcy dolarów i pyta się jej:

- To co to jest to co wchodzi pod górę na 2 nogach, a schodzi na trzech.

Na to blondynka daje mu 5 dolarów...

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersze ks. Mariana Kosińskiego - utalentowanego poety, kompozytora i animatora kultury ludowej. Wrodzona miłość do przyrody i potrzeba obcowania z naturą nigdy nie przeszkadzały mu w działalności organizatorskiej. Regularnie aranżował Ogólnopolskie Spotkania Poetów i Artystów, świąteczne koledowania i rozmaite wydarzenia kulturalne. Założył Ludowy Zespół Kameralny „Miniaturki”, z którym koncertował w wielu krajach Europy, grupę teatralną „Świt”, teatr jednego aktora, przewodził też innym podobnym przedsięwzięciom. Jego działalność spotykała się z uznaniem - jest m.in. kawalerem Brązowego Krzyża Zasługi oraz został odznaczony Medalem im. dr Jordana.

Tworzysz, piszesz poezję? Wyślij nam swoją twórczość na redakcja@goniecpolski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekamy na Wasze prace!

Bilans

Relatywny czas życia to jest oczywistość do której zmierza rozsądek... biegu wydarzeń nie można ignorować trzeba powracać do istoty treści pomimo lub obok ludzkich niemożności... odnaleźć w danej epoce autentyczność życia wówczas będzie dodatni bilans Ssensu i Prawdy w naszej mozolnej egzystencji (nic dodac...)

Relatywny czas życia może oznaczać ład i Piękno nawet w brzydocie naszych miast i wsi... głos większości przeważa lecz nie zastąpi rozsądku w pojmowaniu treści... ktoś proponuje eliminację praworządności bez prawa głosu... zdrowy rozsądek demaskuje chytrą i utrwalą relację prawdy Relatywny czas życia to nie sielanka... nie ma takich ludzi którym nic nie można „tknąć” sądzę wszakże że do przesłanek Rozumu i Serca można dokooptować poprawkę na piękno wiosny przez kontynuację współdziałania zyciowej wzajem bezinteresowności w miarę wszelkich możliwości (nic ująć...)

P.s. Sprawiedliwość i dla sprawiedliwości dzielmy rozsądną współdziałanie w wierności

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją: redakcja@goniecpolski.nl

Biuro reklamy: reklama@goniecpolski.nl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

Regulamin gazety i portalu [GoniecPolski.nl](http://goniecpolski.nl) dostępny jest na stronie: <http://goniecpolski.nl/regulamin/>

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

Alexanderstraat 25
2514 JM Den Haag
Tel.: +31(0)70 799-01-00
Faks: +31(0)70 799-01-37
e-mail: haga.amb.sekretariat@msz.gov.pl
<http://www.haga.msz.gov.pl>

Wydział Konsularny

Alexanderstraat 25
2514 JM Den Haag
(wejście od ulicy Javastraat)
tel. +31(0)70 7990 130
fax. +31(0)70 7990 147
e-mail: haga.konsulat@msz.gov.pl

Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

Strona internetowa zawiera wiele informacji, kluczowych z punktu widzenia pracownika:

http://www.inspectieszw.nl/other_languages/po-lish/Punkt_zg_aszania_nieuczciwych_biur_po_rednictwa_pracy.aspx

Inspekcja zajmuje się nadzorem nad przestrzeganiem przepisów dotyczących: niewypłacenia bądź zaniżenia wynagrodzenia, BHP, czasu pracy oraz dodatku urlopowego. Aby złożyć skargę w tym zakresie możesz skorzystać z formularza w języku polskim na stronie internetowej:

https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/klachtenformulier_Polish

Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

Dział w ramach ww. Inspekcji. Skargę zgłosić można telefonicznie (0 800 51 51) w języku angielskim lub holenderskim, faxem (070 333 61 61) lub pocztą (Postbus 820, 3500 AV Utrecht) w języku polskim. Istnieje również możliwość złożenia skargi przez internet w języku polskim:

<https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/Zawiadomienie>

Krajowy Punkt Zgłoszeń Nadużycia dla Wsparcia Polaków w Holandii

INFOLINIA.NL to strona, która powstała dzięki współpracy organizacji polonijnych z Policją Haaglanden. Umożliwia (anonimowo) zgłoszenie wszelkich uciążliwości, jakich doświadczają Polacy na holenderskim rynku pracy:

<http://www.infolinia.nl>

Holenderski układ zbiorowy pracy dla Pracowników Tymczasowych na lata 2009-2014 (tzw. CAO)

Jest to rozbudowany zbiór przepisów, który określa obowiązki agencji pracy i pracownika, zasady dotyczące BHP, czasu wolnego, emerytur, szkoleń

Przydatne kontakty w Holandii



FOT. FREEIMAGES.COM / HERMAN BRINKMAN

umów, urlopów, zakwaterowania (zasad nakładania kar za naruszenie regulaminu) itp. Koniecznie sprawdź przed wyjazdem, czy wykonując pracę w Holandii będziesz podlegał postanowieniom tego układu. Przeczytaj go dokładnie - dostępny jest m.in. na stronie: <http://www.abu.nl/publicaties/cao>

ABU

Jest to holenderskie zrzeszenie agencji pracy tymczasowej, które zobowiązały się do przestrzegania układu zbiorowego CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim oraz częściowo w innych językach, m.in. w języku polskim:

<http://www.abu.nl/pools/informacie-dla-pracownikow-tymczasowych>

Przed podjęciem pracy w holenderskiej agencji warto sprawdzić jej wiarygodność i uzyskać dane o jej działalności. Możliwość wyszukiwania agencji zarejestrowanej w ABU istnieje pod adresem: <http://www.abu.nl/website/onzeliden>

NBBU

Kolejne holenderskie zrzeszenie agencji pracy tymczasowej przestrzegających układ CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim. Znajduje się tu lista zarejestrowanych w tej organizacji agencji: <https://www.nbbu.nl/ledenlijst>

Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych

Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych (SNCU-Stichting Naleving CAO voor Uitzendkrachten) dogląda przestrzegania układu CAO. W niektórych przypadkach SNCU wszczyna postępowanie przeciwko nieuczciwym agencjom pracy tymczasowej.

Strona dostępna jest w języku polskim, istnieje też możliwość złożenia skargi lub zadania pytania: <http://www.sncu.nl/pl>

Holenderska Izba Handlowa

Tu można sprawdzić, czy holenderska agencja pracy tymczasowej figuruje w rejestrze przedsiębiorców jako agencja: <http://www.kvk.nl/waadi>

Holenderska Policja

W przypadku gdy stałeś się ofiarą lub świadkiem przestępstwa możesz powiadomić (anonimowo i bezpłatnie) Policję w Holandii (w języku niderlandzkim, angielskim lub niemieckim): Tel: 0800-700

PUNKTY POMOCY

Związki zawodowe

Pracując w Holandii, można rozważyć przynależność do związków zawodowych, które reprezentują Państwa interesy względem pracodawcy. Poza tym mogą Państwu odpowiedzieć na pytania dotyczące zbiorowego układu pracy (CAO), pomóc wypełnić deklarację podatkową czy poradzić w sprawach prawnych. Celem uzyskania informacji uzupełniających prosimy o kontakt ze związkami zawodowymi, na przykład FNV (www.fnv.nl) lub CNV (www.cnv.nl).

Konsulat

Wydział Konsularny Ambasady RP w Hadze dysponuje również informacjami o pracy i życiu w Holandii. W nagłych przypadkach, na przykład w razie wypadku czy wejścia w konflikt z prawem, warto zwrócić się o pomoc do Wydziału Konsularnego. Pracownicy Wydziału Konsularnego mogą także udzielić szczegółowych odpowiedzi na pytania dotyczące podobieństw i rozbieżności przepisów obowiązujących w Holandii i w Polsce. Kontakt telefoniczny w języku polskim: 070 7990 140 (lub: 130, 115, 121, 129, 126); adres mailowy: haga.konsulat@msz.gov.pl

Informacja telefoniczna

Migranda, zrzeszenie zajmujące się sprawami migrantów zarobkowych, stworzyło dla tej grupy specjalny system. Wybierając numer tego zrzeszenia, mogą Państwo odsłuchać w swoim języku ojczystym różne przydatne informacje. Można również skorzystać z opcji bezpośredniego połączenia z inną organizacją, na przykład ze związkami zawodowymi lub ośrodkami informacyjnymi czy jednostkami administracji państwowej, na przykład z Inspekcją SZW lub urzędem podatkowym. Numer telefonu Migrandy: 085-4010440.

Urząd gminy

Urząd gminy może udzielić Państwu pozostałych informacji o usługach gminnych, dotyczących na przykład wywozu śmieci czy miejsc parkingowych w Państwa miejscu zamieszkania.

Zapraszamy na stronę internetową www.rijksoverheid.nl

KOŚCIOŁY:

Rzymskokatolicka Polska Misja Katolicka w Groningen

Ks. Józef Okonek SChr
Blankenslaan Oost 2a, 7901 BE Hogeveen
Tel./fax +31 (52) 8262756, Mobile +31 634 905 233
e-mail: jokonek@live.nl

Polska Misja Katolicka Amsterdam

Ksiądz Krzysztof Obiedziński SChr.
Scarlattilaantje 13
1431 XV Aalsmeer
tel. (0297) 331 678
e-mail: k.obiedzinski@pmkamsterdam.nl

Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Koziński SChr.
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren
tel. 0318-482728, kom. +31644210293
fax 0318-486272
e-mail: tkozienski@hotmail.com

Polska Parafia w Bredzie

ks. Sławomir Klim SChr
St. Bavostraat 7A
NL-4891 CG Rijssen
tel. +31 (76) 5321 438
mobil: +31 614 243 225
e-mail: slawekklm@hotmail.com

ŹRÓDŁO:

MINISTERSTWO PRACY
I POLITYKI SPOŁECZNEJ



PRACUJESZ W HOLANDII LUB BELGII?

U nas załatwisz wszystkie sprawy socjalne
i podatkowe z krajów UE.

ODWIEDŹ NASZE BIURA W **Holandii**

lub zadzwoń i umów się na spotkanie!

ZWROT PODATKU oraz
tzw. „ROZŁĄKOWE”



ZASIŁEK DLA
BEZROBOTNYCH



ZASIŁEK RODZINNY



ZAPRASZAMY do naszych biur:

APELDOORN

Floralaan 17B, 7321 BA APELDOORN
tel.: 0031 622 214 013

kwiecień - grudzień
czwartek 15.00 -20.00
piątek 15.00 -20.00
sobota 12.00 -18.00

DEN HAAG

Gedempte Burgwal 45, 2512 BS DEN HAAG (I piętro)
tel.: 0031 617 650 776
tel.: 0031 619 842 805

kwiecień - grudzień
czwartek 15.00 -20.00
piątek 15.00 -20.00
sobota 12.00 -18.00

LELYSTAD

Meenthoek 3, 8224 BS LELYSTAD (I piętro)
tel.: 0031 630 778 576

kwiecień - grudzień
niedziela 10.00-15.00

TILBURG

Willem II Straat 17, 5038 BA TILBURG
tel.: 0031 623 338 603

kwiecień - grudzień
czwartek 15.00 -20.00
piątek 15.00 -20.00
sobota 12.00 -18.00



www.rozliczsie.pl

infolinia: +48 222 478 142

+31 202 170 640

e-mail: kontakt@klosowska.com