

GoniecPolski.nl

NR 145 ISSN 2212-8352

e-mail: redakcja@goniecpolanski.nl

www.GoniecPolski.nl

23 STYCZNIA 2018



W NUMERZE

Planetarium Śląskie do końca 2020 r. zostanie rozbudowane i zmodernizowane



STR. 10

Kowalczyk: Polska dostosuje się do decyzji TSUE w sprawie Puszczy Białowieskiej



STR. 11

Ekspertka: o odporność powinniśmy dbać przez cały rok



STR. 12



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii

Toeslagen 2018

Podobnie jak w poprzednich latach, w roku 2018 również istnieje możliwość zawnieśkowania o dodatki z holenderskiego urzędu skarbowego Belastingdienst. Wszystkie osoby pracujące legalnie na terenie Holandii, pobierające tam zasiłek (np. dla bezrobotnych) lub posiadające zameldowanie na terenie tego kraju, mogą starać się o uzyskanie dodatkowych środków pieniężnych od holenderskiego państwa. Zasady wnieśkowania o dodatki nie zmieniły się w stosunku do poprzednich lat.

Pierwszy dodatek to Zorgtoeslag, czyli dodatek do ubezpieczenia i (jak sama nazwa wskazuje) przeznaczony jest dla osób posiadających ubezpieczenie na terenie Holandii. Istotne jest to, iż aby uzyskać prawo do dodatku za dany miesiąc, ubezpieczenie musi obejmować pierwszy jego dzień.

Drugi dodatek, czyli kindgebonden budget to dodatek do zasiłku rodzinnego przeznaczony dla osób, które posiadają dzieci poniżej 18 roku życia i mają już przyznane prawo do zasiłku rodzinnego.

Każdego roku miesięczna kwota dodatku jest nieco zwiększana. W 2018 roku maksymalna kwota dodatku do ubezpieczenia Zorgtoeslag, jaką można uzyskać, wynosi

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. FREEIMAGES.COM / GABRIELLA FABBRI

Reklama

Umów się na spotkanie w Holandii nie wychodząc z domu!



Zadzwoń - przyjedziemy do Ciebie!

Lelystad	0031 (0) 630 778 576
Apeldoorn	0031 (0) 622 214 013
Tilburg	0031 (0) 623 338 603
Den Haag	0031 (0) 619 842 805
Den Haag	0031 (0) 617 650 776

Toeslagen 2018



DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

94 euro, co rocznie daje nam 1128 euro. Dokładna wysokość przyznanej kwoty ustalana jest na podstawie dochodu. By uzyskać pełną kwotę dodatku, roczny dochód nie może przekroczyć 20500 euro. Graniczna wysokość dochodu plasuje się na poziomie 28720 euro, a w przypadku osób posiadających partnera – 35996 euro. Po przekroczeniu tego progu prawo do dodatku nie przysługuje.

Zwiększona została także miesięczna kwota dodatku do zasiłku rodzinnego kindgebonden budget. Porównanie kwot obowiązujących w latach poprzednich oraz w 2018 roku przedstawiają obok tabel 1 i 2 (Tab.1 i Tab.2). By otrzymać prawo do pełnej kwoty dodatku, roczny dochód nie może przekroczyć 20451 euro - rocznie można zyskać wówczas minimum 1152 euro. W przypadku dodatku do zasiłku rodzin-

nego nie sposób jednoznacznie określić maksymalnego progu dochodowego. Kwota kindgebonden budget zależna jest bowiem nie tylko od dochodu, ale także od ilości oraz wieku dzieci. Istnieje jednak możliwość indywidualnego wyliczenia należnej kwoty dodatku za pomocą narzędzi, jakie udostępnia urząd Belastingdienst.

Odkąd w Polsce wprowadzono świadczenie 500+, tym bardziej nie należy rezygnować z wnioskowania o dodatek do zasiłku rodzinnego z Holandii. W przypadku osób posiadających pierwszeństwo pobierania świadczeń rodzinnych w Polsce, będących beneficjentami programu 500+, holenderskie świadczenie pomniejszane jest o tą kwotę. Kwartalna kwota zasiłku rodzinnego z Holandii to od 200,59 do 286,55 euro. Miesięczna kwota jest zatem niższa niż polskie świadczenie i nic nie zostanie wypłacone z urzędu SVB. Nie można

bowiem pobierać zasiłku rodzinnego w pełnej kwocie w dwóch krajach jednocześnie. Gdy jednak do kwoty zasiłku rodzinnego dodamy kwotę Kindgebonden budget, to suma holenderskich świadczeń rodzinnych jest wyższa, a różnica zostanie wypłacona. W ten sposób pełnoprawnie pobieramy benefity z obu krajów bez obawy, iż jeden z nich zażąda w przyszłości zwrotu nienależnie wypłaconych świadczeń.

O dodatki możemy wnioskować najpóźniej do 31 sierpnia 2019 roku. Im wcześniej jednak zawnioskujemy, tym szybciej otrzymamy decyzję oraz pieniądze. Zdarza się również, iż urząd Belastingdienst sam wydaje decyzje automatyczne w sytuacji, gdy w poprzednim roku pobierany był już dodatek. Decyzje te wydawane są na podstawie dochodów osza-

cowanych przez holenderski urząd skarbowy. Często niestety są one błędne - nie tylko pod względem uwzględnionej wysokości dochodu, ale także okresu, za jaki dany dodatek został przyznany. Ponadto, w przypadku decyzji dodatku do zasiłku rodzinnego, częstym błędem jest to, iż wnioskodawcę traktują jako osobę samotnie wychowującą dzieci lub odwrotnie - samotny rodzic otrzymuje decyzję uwzględniającą byłego partnera i jego dochód. Wypłacone kwoty są wówczas znacznie wyższe niż faktycznie się należy (a co za tym idzie, po skorygowaniu błędów i wydaniu poprawnej decyzji, nadpłaconą część dodatku trzeba zwrócić) lub znacznie niższe (i wtedy trzeba walczyć o należne świadczenie). W związku z tym najlepszym rozwiązaniem jest bieżące monitorowanie dodatków i niezwłoczne reagowanie na błędne decyzje.

(RED.)
ARTYKUŁ POWSTAŁ PRZY
WSPÓŁPRACY
Z KANCELARIĄ PODATKOWĄ
ANNA KŁOSOWSKA WWW.
ROZLICZSIE.PL

Wiek dziecka	2015 r.	2016 r.	2017 r.	2018 r.
0-11 lat	85 €	86 €	95 €	96 €
12-15 lat	105 €	105 €	114 €	115 €
16-18 lat	110 € / 120 €	121 €	129 €	131 €

Tab.1 Maksymalna kwota dodatku do zasiłku rodzinnego kindgebonden budget w latach 2015-2018.

Wiek dziecka	2015 r.	2016 r.	2017 r.	2018 r.
0-11 lat	340 €	342 €	351 €	96 €
12-15 lat	359 €	361 €	371 €	374 €
16-18 lat	374 €	376 €	386 €	354 €

Tab.2 Maksymalna kwota dodatku do zasiłku rodzinnego kindgebonden budget w latach 2015-2018 w przypadku samotnych rodziców.



Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz pomocy w tym zakresie zapraszamy do wysyłania e-maili na adres redakcja@goniecpolski.nl. Odpowiedzi udzielimy na łamach gazety.

PRACA

Spawanie bez uprawnień. Witam. Jesteśmy holenderskim biurem pośrednictwa pracy A2 New Job z Geldermalsen. Dla swoich klientów regularnie poszukujemy pracowników. Obecnie poszukujemy osób potrafiących spawać metoda MIG/MAG (nie ma konieczności posiadania uprawnień). Doświadczenie mile widziane. Nie jest wymagana znajomość języka. Mile widziane prawo jazdy. Praca przy spawaniu kontenerów. Stawka 10.50 euro brutto. Preferowane osoby zamieszkałe w okolicach Kerkdriel, Zaltbommel, Hedel, Ammerzoden lub chcące skorzystać z firmowego zakwaterowania. Jeśli jesteś zainteresowany, masz jakieś pytania - dzwoni +31 854 851 400 lub wyślij swoje CV na adres mailowy k.devaal@a2newjob.com (w temacie SPANIE).

Zbrojarz – Holandia. Holenderska firma poszukuje doświadczonych zbrojarzy do pracy w Holandii w rejonie Limburgia. Wymagania: doświadczenie na w/w stanowisku, komunikatywny język obcy, auto (na grupę), mile widziane VCA (nie jest to wymóg konieczny). Oferta: holenderska umowa o pracę, cotygodniowe wynagrodzenie: 450 EUR netto/40 godzin, wakacyjne: 30 EUR/tydzień, darmowe zakwaterowanie, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel. +48 511790286 (w godzinach 9-16).

Blacharz / lakiernik samochodowy. PRACA W HOLANDII. Agencja Zatrudnienia i Pracy Tymczasowej KLAVER Sp. z o.o. z certyfikatem o numerze 13570 poszukuje osób do pracy w Holandii. Poszukujemy: BLACHARZY/LAKIERNIKÓW SAMOCHODOWYCH. Nasze wymagania: minimum dobre podstawy języka angielskiego, doświadczenie jako blacharz/lakiernik samochodowy- min. 4-5 lat, mile widziane dodatkowe uprawnienia, prawo jazdy kat. B, gotowość do wyjazdu na dłuższy okres czasu. Oferujemy: atrakcyjna stawka godzinowa, zakwaterowanie, ubezpieczenie, pomoc koordynatorów, możliwość pracy w nadgodzinach, dodatki wakacyjne, urlopowe. Zakres obowiązków: przygotowanie powierzchni pod lakierowanie, wykonywanie prac blacharsko-lakierniczych. Osoby zainteresowane w/w stanowiskiem proszone są o wysłanie CV (z dokładnym opisem doświadczenia, prosimy także dołączyć uprawnienia oraz certyfikaty odnośnie tego stanowiska pracy). Zastrzegamy sobie prawo do kontaktu z wybranymi kandydatami. Klaver Sp. z o.o., Ul. Gminna 131, Częstochowa, zapraszamy 9:00 – 17:00, +48

731901913, www.klaverteam.com.

Dekarze. Zatrudnimy dekarzy. Praca na terenie Belgii. Praca przy montażu blachodachówki, konstrukcji hal stalowych z płyty obornickiej. Prace na nowych budynkach oraz renowacja budynków już istniejących. Wymagamy: Doświadczenia, własnej działalności gospodarczej, znajomości j. angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie, własnego transportu. Oferujemy płacę od 18 Euro/godz. w górę, współpracę długofalowa a także pomoc w założeniu firmy a także zakwaterowanie. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

Praca produkcyjna. PRODUKCJA - rozpocznij pracę od zaraz! Szukasz pracy w Holandii? Nie czekaj, zapoznaj się z ofertą Agencji Pracy TPM B.V. i prześlij do nas swoje CV! 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 (pakowanie kiełbas, szaszłyków, sortowanie produktów, przekładanie gotowych produktów do kartonów itp). 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 zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). CHARAKTER PRACY: od 22 stycznia 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie uaktualnionego CV z dopiskiem PRODUKCJA na adres: info@thepperfectmatch.pl (Certyfikat nr 2318). Więcej informacji można uzyskać kontaktując się w dni robocze pod numerem +48 61 820 55 50. 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 WARUNKIEM KONIECZNYM jest dotarcie biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów (Certyfikat nr 2318). Zastrzegamy sobie prawo do rozmowy z wybranymi osobami. www.tpmwork.com.

Elektryk przemysłowy. Holenderska firma poszukuje doświadczonych elektryków przemysłowych do pracy na projekcie

Shell w okolicach Rotterdamu. Wymagania: min 3 lata na podobnym stanowisku, certyfikat VCA, BSN - mile widziane, własne auto, własne podstawowe narzędzia, co najmniej komunikatywna znajomość j. angielskiego lub niemieckiego lub holenderskiego (sprawdzana podczas 1-szej rozmowy telefonicznej), własne ubrania ochronne (ognioodporne i antystyczne). Oferta obejmuje: stawka ok 17,87 EUR netto/godzina, zakwaterowanie płatne jednoosobowy pokój 100-120

EUR tygodniowo (domy ew. mieszkania, -nie domki letniskowe), możliwość wyrobienia nadgodzin dodatkowo płatnych, możliwość pracy w weekend (płatne 150% i 200% stawki podstawowej). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt +48 573 313 366.

Spawacz MIG/MAG – Lelystad. Spawanie metalowych elementów takich jak podjazdy dla wózków, bramy magazynów, ploty, oświetlenie drogowe i inne. Wymagane uprawnienia MIG/MAG.

Liczba miejsc pracy: 4 stanowisk pracy. Miejsce pracy: Lelystad. Liczba godzin: 40 tygodniowo. Możliwość nadgodzin: Nie, stale godziny pracy. Dodatek zmianowy: Tak. Praca na długi okres czasu, min 1 rok. Praca na zmiany: Tak. Znajomość języka Angielskiego: Tak, min. B2. Zakwaterowanie: własne lub AB Oost. Transport: własne lub AB Oost. Początek Pracy: 2018. Wymagania: chęć do pracy na stałe, uprawnienia EU na Mig/Mag, oferta dla pracowników z UE. Zapewniamy: wynagrodzenie

zgodne z prawem pracy, dodatki do wynagrodzenia (urlopowe i wakacyjne), dodatek do wynagrodzenia ET, transport do pracy bezpłatny, pomoc w sprawach administracyjnych w Holandii, pomoc w uzyskaniu dofinansowania do ubezpieczenia, co-tygodniowe wynagrodzenie, polski koordynator. Jesteś zainteresowany/a? Proszę o przesłanie CV na adres michal.banach@aboost.nl (CV w języku angielskim lub niderlandzkim).

CIĄG DALSZY NA STR. 5

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

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



HollandZorg is onderdeel van Eno



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

Co tydzień zapewnia dostawę wędlin oraz nabiału.

Ponadto oferuje szeroką rangę produktów spożywczych (słodycze, 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

PRACA

CIAG DALSZY ZE STR. 3

Pracownik produkcyjny.
PRACA W SZKLARNI, PRACA NA PRODUKCJI - PRACA W HOLANDII. Agencja Zatrudnienia i Pracy Tymczasowej KLAVER Sp. z o.o z certyfikatem o numerze 13570 poszukuje dla jednego ze swoich klientów zagranicznych pracowników produkcyjnych do prac w Holandii. Oferujemy: atrakcyjne zarobki, extra płatne nadgodziny i prace w weekendy, legalne zatrudnienie o umowę o pracę na warunkach Holenderskich, zorganizowany przejazd z Polski do Holandii (płatny według cennika przewoźnika), możliwość nawiązania dłuższej współpracy, możliwość pracy w nadgodzinach, zakwaterowanie w mieszkaniach, domkach, hotelach, opieka koordynatorów podczas pobytu, ubezpieczenie. Wymagania: dyspozycyjność, elastyczność (podjęcie pracy na różnych stanowiskach i w różnym czasie), zaangażowanie, odpowiedzialność i sumienność. Zakres obowiązków: pakowanie i sortowanie warzyw i owoców, prace szklarniowe przy pomidorach, kwiatach, papryce, prace magazynowe. Osoby zainteresowane w/w stanowiskiem proszone są o wysyłanie CV na

adres mailowy podany w ogłoszeniu, bądź o kontakt telefoniczny. Zapraszamy także na naszą stronę internetową, gdzie znajdziecie Państwo więcej ofert pracy. KLAVER – Agencja Zatrudnienia i Pracy Tymczasowej, tel: +48 570 901 913, Pn-Pt: 9:00-17:00 Zapraszamy, www.klaverteam.com.

Blacharz samochodowy - BELGIA! OD ZARAZ! Belgijska firma poszukuje doświadczonych blacharzy samochodowych do pracy w dużym warsztacie samochodowym. Miejsce pracy: Tongeren (Belgia). Start: od zaraz. Wymagania: min. 3 lata doświadczenia, mile widziane własne auto, na grupę 4-osobową jedna musi mówić biegle w języku angielskim (ew. francuskim) - pozostałe poziom podstawowy, samodzielna naprawa samochodów osobowych po wypadkach. Oferta: praca na stałe w oparciu o belgijską umowę, cotygodniowe wynagrodzenie, stawka 16-18 EUR/godzina, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju (płatne 50 EUR/tydzień), opłacone ubezpieczenie. Jeżeli jesteś zainteresowany podjęciem tej pracy skontaktuj się z nami telefonicznie lub mailowo: +48 573 313 366, +32 487

572 628 (w razie problemów z połączeniem proszę o SMS - odzwonimy) lub cv@ch-24.com.

Murarz (YTONG) - Holandia. Holenderska firma poszukuje doświadczonych murarzy do pracy w rejonie Limburgia. Mile widziane grupy 2-osobowe z autem. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr telefonu +48 511790286. Wymagania: doświadczenie na w/w stanowisku (ytong), podstawowe narzędzia i strój roboczy, auto (na grupę), komunikatywna znajomość języka obcego. Oferta: holenderska umowa o pracę, 480 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wypłaty, darmowe zakwaterowanie, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę.

Pokojówka przy sprzątaniu hotelu - Amsterdam. Praca bez języka. Hotel Abba z Amsterdamu poszukuje obecnie pokojówek (także bez języka) gotowych do rozpoczęcia pracy w Holandii przy sprzątaniu pokoi gościnnych oraz pomieszczeń ogólnodostępnych. Jesteśmy jednogwiazdkowym hotelem z 38 pokojami. Większość na-

szych pracowników mówi po polsku, język angielski nie jest wymagany, ale mile widziany. Praca na +/- 4 dni (minimum 3) w tygodniu za 9.50 euro netto - 10.55 euro

brutto na godzinę. Doświadczenie w pracy na stanowisku pokojowy/pokojówka mile widziane, ale nie wymagane. Poszukujemy kogoś z Amsterdamu, Zaandam lub oko-

lic. Nie zapewniamy zakwaterowania. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie swojej aplikacji

CIAG DALSZY NA STR. 6

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

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



Reklama

Hodowla labradorów "Czekoladowy Mix"



**14 szceniaków
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

zawierającej CV ze zdjęciem na adres e-mail: info@hotel-abba.nl
*BSN Required! Numer BSN wymagany!!!

Pomocnik budowlany – Holandia. Holenderska firma poszukuje pomocników budowlanych (2 osoby). Wymagania: doświadczenie w pracach budowlanych (min. 6 miesięcy), komunikatywny język obcy (przynajmniej 1 osoba na parę), własne auto (1 na parę), mile widziane VCA oraz nr sofi (nie jest to wymóg konieczny). Oferta: holenderska umowa o pracę, stawka 10 EUR/godzina netto, darmowe zakwaterowanie. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na adres cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „pomocnik budowlany”) lub kontakt pod nr tel. +48 864711471.

Operator wózka widłowego. Agencja Pracy TPM B.V. poszukuje pracownika z uprawnieniami na wózki widłowe (forklift). Jest to połączenie prac produkcyjnych (fizycznych) z pra-

cą operatora wózka widłowego w fabryce zajmującej się przetwórstwem mięsnym. 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, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwany CAO), stawkę 10.03 euro brutto/h. Charakter pracy: praca tymczasowa od stycznia na dłuższy okres. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem WÓZKI WIDŁOWE na adres: info@theprecmatch.pl (Certyfikat nr 2318). Po ówczesnym uzgodnieniu WARUNKIEM KONIECZNYM jest dotarcie do biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów. 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/.

Kierowca międzynarodowy C+E. Belgijska firma poszukuje doświadczonych kierowców międzynarodowych do transportu chłodniczych produktów. Kraje: Belgia - Holandia - Luksemburg - Niemcy - Francja. Wymagania: prawo jazdy kat. C + E, kod 95, doświadczenie jako kierowca (min. 3 lata), bardzo dobra znajomość języka obcego (angielski/francuski/niderlandzki). Warunki: 3000-3500 EUR netto/miesiąc, zakwaterowanie (płatne 200 EUR/miesiąc), 20-26 dni urlopu rocznie, kontrakty tygodniowe (po 5 miesiącach jest możliwość kontraktu stałego). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt e-mail cv@ch-24.com (wpisując w tytule „KIEROWCA C+E”) lub pod nr telefonu +48 573 313 366, www.crafthunt24.com.

Lakiernik samochodowy - BELGIA! OD ZARAZ! Belgijska firma poszukuje doświadczonych lakierników samochodowych do pracy w dużym warsztacie samochodowym. Miejsce pracy: Tongeren (Belgia). Start: od zaraz. Wyma-

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

PRACA

gania: min. 3 lata doświadczenia, mile widziane własne auto, na grupę 4-osobową jedna musi mówić biegle w języku angielskim (ew. francuskim) - pozostałe poziom podstawowy, samodzielna naprawa samochodów osobowych po wypadkach. Oferta: praca na stałe w oparciu o belgijską umowę, cotygodniowe wynagrodzenie, stawka 16-18 EUR/godzina, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju (płatne 50 EUR/tydzień), opłacone ubezpieczenie. Jeżeli jesteś zainteresowany podjęciem tej pracy skontaktuj się z nami telefonicznie lub mailowo: +48 573 313 366, +32 487 572 628 (w razie problemów z połączeniem proszę o SMS - oddzwonimy) lub cv@ch-24.com.

Pakowanie elementów drobiu. BEZ WIEKÓWKI, PRACA W HOLANDII. Agencja Zatrudnienia i Pracy Tymczasowej KLAVER Sp. z o.o. z certyfikatem o numerze 13570 poszukuje dla jednego ze swoich klientów zagranicznych pracowników produkcyjnych DO PAKOWANIA I SORTOWANIA ELEMENTÓW DROBIU. Mile widziane kobiety oraz pary. Oferujemy: atrak-

cyjne stawki bez wiekówek, zakwaterowanie w mieszkaniach, domkach, hotelach, opieka koordynatorów podczas pobytu, ubezpieczenie. Wymagania: dyspozycyjność na długi okres czasu, zaangażowanie, odpowiedzialność i sumienność, gotowość podjęcia pracy na chłodni. Zakres obowiązków: pakowanie, sortowanie elementów drobiu (praca przy taśmie). Wyjazdy organizowane są w weekendy. Osoby zainteresowane w/w stanowiskiem proszone są o wysłanie CV z dopiskiem: pakowanie elementów drobiu, na adres mailowy podany w ogłoszeniu, bądź o kontakt telefoniczny. KLAVER - Agencja Zatrudnienia i Pracy Tymczasowej, Częstochowa, ul. Gminna 131, Zapraszamy od 09:00-17:00, www.klaverteam.com, +48 570901913.

Praca z możliwością przyuczenia - lakiernik/ mechanik/ szlifierz. Dla naszego klienta poszukujemy pracownika z doświadczeniem w pracach technicznych oraz chęcią do przyuczenia się nowych umiejętności. Do obowiązków będzie należało: Wstępne przetwarzanie/ obróbka metalu np. szlifowanie

samochodów, ciężarówek, oraz pojazdów kempingowych. Wiedza/ doświadczenie w lakiernictwie oraz naprawie samochodów będzie widziana jako dodatkowy atut. Wymagamy: prawo jazdy; samochód; dobra znajomość języka Niderlandzkiego lub Angielskiego. Oferujemy: 400 euro netto tygodniowo (40h), zakwaterowanie - 1 osobowe pokoje, ubezpieczenie. Oferta jest dostępna od 2 stycznia w miejscowości Pijnacker. Kontakt: M. Lotkowska - 0611889160, lotkowska@covebo.nl.

Praca dla KOBIET przy tulipanach. HOLANDIA od zaraz. Certyfikowana Agencja Zatrudnienia i Pracy Tymczasowej Tempoline B.V. z siedzibą w Hoofddorp poszukuje kobiet do pracy przy tulipanach. Zatrudnimy osoby dyspozycyjne do podjęcia pracy od 02.01.2018 na okres minimum 4 miesięcy bez możliwości urlopu. Praca przy sadzeniu cebulek tulipanów i/ lub wrywaniu tulipanów, układaniu na taśmie (bukiety bandowe), pakowaniu, przygotowywaniu do wysyłki. Praca stojąca przy taśmie na hali. Wymagania: dyspozycyjność na okres minimum

3 miesięcy, 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 blacha (we własnym zakresie), mile widziana umiejętność porozumiewania się w języku angielskim lub holenderskim. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie do 6500 zł brutto na miesiąc, legalna i stabilne zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę na warunkach holenderskich, wypłaty tygodniowe na konto pracownika, zakwaterowanie, podstawowe ubezpieczenie zdrowotne, transport do pracy, opiekę polskiego koordynatora. Dojazd do naszego biura oraz wyżywienie we własnym zakresie. Prosimy o przesyłanie CV na adres pracap-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.

Elektryk przemysłowy - Holandia. Holenderska firma poszukuje doświadczonych elek-

tryków przemysłowych do pracy na licznych projektach na terenie Holandii. Wymagania: min 3 lata na podobnym stanowisku, mile widziane VCA (lub gotowość do wyrobienia), własne auto (na 2 osoby), własne podstawowe narzędzia, co najmniej komunikatywna znajomość j. angielskiego lub niemieckiego lub holenderskiego (sprawdzana podczas 1-szej rozmowy telefonicznej), na niektórych projektach wymagane jest własne ubranie ochronne (ognioodporne, antystyczne). Oferta obejmuje: holenderską umowę o pracę, stawka 675-715 EUR netto/40 godzin, zakwaterowanie w jednoosobowym pokoju płatne 100-120 EUR tygodniowo (domy ew. mieszkania), na niektórych projektach jest możliwość wyrobienia dodatkowo płatnych nadgodzin i pracy w weekend. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt (w razie problemu z połączeniem prosimy wysłać SMS-oddzwonimy) +48 573 313 366, +32 487 572 628 lub e-mail (w tytule prosimy wpisać „ELEKTRYK PRZEMYSŁOWY - HOLANDIA”), cv@ch-24.com.

Spawacz cienkich rur - TIG blachy RVS. HOLANDIA.

Jesteśmy Agencją Pracy Tymczasowej Klaver Sp. z o.o. z siedzibą w Częstochowie z certyfikatem o numerze 13570, poszukujemy osób do pracy w Holandii na stanowisku Spawacz TIG blachy RVS (spawanie cienkich rur). Wymagania: doświadczenia jako spawacz TIG min. 2 lata, uprawnień do spawania metodą TIG, znajomość języka angielskiego na poziomie dobrym, referencji od Polskich pracodawców, aktualnego zaświadczenia o niekaralności. Nasza oferta: atrakcyjna stawka godzinowa, możliwość pracy w nadgodzinach, minimum 40 godzin pracy w tygodniu, ubezpieczenie, zakwaterowanie, dojazd do pracy. Obowiązki: montaż i spawanie rur metodą TIG. Pracodawca zastrzega sobie możliwość przeprowadzenia testu spawalniczego. Osoby zainteresowane w/w stanowiskiem proszone są o wysłanie CV (z opisem doświadczenia oraz wymaganymi uprawnieniami) na adres mailowy podany w ogłoszeniu, bądź o kontakt telefoniczny. Zastrzegamy sobie prawo do kontaktu z wybranymi kandydatami. Klaver Sp. z o.o., Ul. Gminna 131, Częstochowa, zapraszamy 9:00 - 17:00, www.klaverteam.com, +48 731901913.

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

Wejdź, zarejestruj się i dodawaj BEZPŁATNIE swoje ogłoszenia

OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję: Taxi Holandia, Niemcy, Belgia. Tel. +31687323783. Szukacie państwo transportu na terenie Holandii, Niemiec, Belgii? Dobrze trafiliście. Oferuję 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. Oferuję 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: Dzwoni każdego dnia o każdej porze +31687323783.

Transport – oferuję: Transport z Holandii do Polski? Dzwoni: 660-322-166. Busy z 2017 roku zapewnią Ci bezpieczny i szybki przejazd. Wyjeżdżasz do Holandii? Masz pilny wyjazd do Belgii? Musisz być zaraz w Niem-

czech albo we Francji? Zapisz ten numer i dzwoni teraz. Z Polski: 660-322-166, z zagranicy: 0048-660-322-166. Albo wyślij SMS – oddzwonimy. Nasze samochody wożą tanio, komfortowo i na miejsce. Renault Trafic z roku 2017, najmocniejszy silnik, nowe opony Michelin, dwustrefowa klimatyzacja, ładowarka do smartfonu/tabletu dla każdego, podłokietnik przy każdym siedzeniu, siedziska dla dzieci. Na miejsce wozi doświadczony i ugodowy kierowca. Nasza trasa i terminy: Holandia – Polska: w piątek i poniedziałek około godziny 18.00. Polska – Holandia: we czwartek i niedzielę około godziny 6.00. Trasa do Holandii trwa około 12 godzin. Zaczynamy w Toruniu, a odbierzemy Cię z dowolnego miejsca w północno-zachodniej Polsce. Rewelacyjna cena: 60 Euro! Cemu warto jechać z nami do Holandii? 1. Jedziemy z miejsca, które wskażesz, prosto do celu. 2. Masz wiele własnego miejsca w 9-osobowym busie o najwyższym standardzie. 3. Jedziesz bezpiecznie, bo doświadczony kierowca do Renault Trafica z 2017 roku założył najlepsze opony, Michelin. 4. Zawieziemy Twoje bagaże i paczki. 5. Gwa-

rantujemy ładowarki do komórek, dwustrefową klimatyzację, przyciemniane szyby i podłokietniki osobne dla każdego. 6. Jeśli jedziesz w grupie i zapytasz o rabat, to na pewno dostaniesz. 7. Wystawiamy paragon lub FV – jedziesz legalnie, a po rozliczeniu podatku możesz oszczędzić 23 procent! Więcej na www.Szofer.biz.

Transport – oferuję: CO-DZIENNE PRZEWÓZ OSÓB - POLSKA - HOLANDIA BELGIA NIEMCY. MIĘDZYKRAJOWY 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), rezer-

wacja w dwie strony -10 euro. Więcej na naszej stronie www.poeurope.pl. Kontakt PL + 48 666 66 10 20, NL + 31 687 75 06 02 (lycamobile), GG 49870095, mail: biuro@poeurope.pl, www.poeurope.pl, JAK REZERWOWAĆ? Wybierz jedną z możliwości: 1. Wypełnij formularz: <http://poeurope.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.

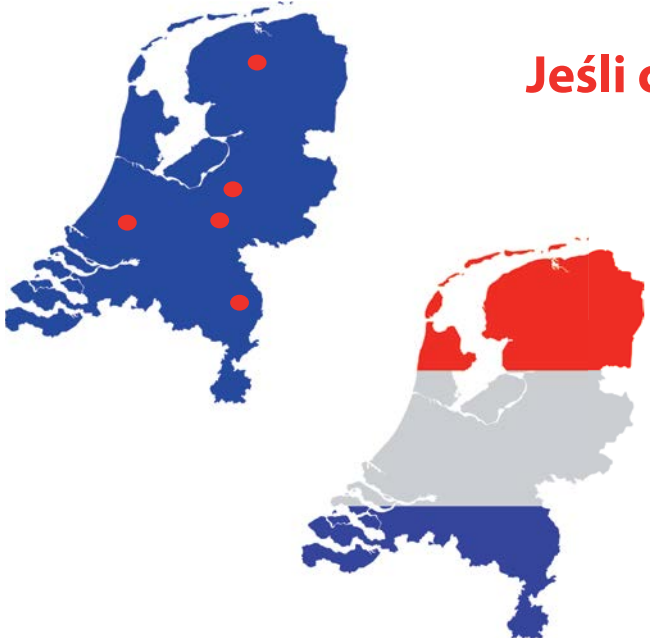
Prawnicy: Problem z właścicielem mieszkania/ lokatorem? Zapraszam na bezpłatną poradę prawną. Wynajmujesz mieszkanie dla siebie, bądź wynajmujesz mieszkanie komuś?? Sprawy związane z nieruchomościami często pojawiają się w życiu każdego z nas. Procedura prawna może okazać się zbyt skomplikowana byśmy poradzili sobie z nią sami. Ten długi i za-

wiły proces prawny występujący w czynnościach związanych z nieruchomością 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, Problemach 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.

Meble – kupić/sprzedam: Meblina NL - Najtańsze meble w Holandii. Sklep internetowy www.mebline.nl.

Usługi – inne: Konsultacje z psychologiem przez Skype. Konsultacje z psychologiem meblina.nl. Oferujemy Państwu bardzo szeroki asortyment mebli wysokiej klasy, które charakteryzują się nowoczesną linią wzorniczą i doskonałą jakością wykonania. Zapewniamy: Szeroką gamę produktów, meble doskonałej jakości w szerokiej palecie kolorystycznej oraz wzorniczej. 100 procent bezpieczeństwa transportu. dostawa własnym taborem na terenie Polski, a także w ramach indywidualnych zamówień zagranicznych. Kompleksową obsługę po sprzedaży, pomoc w montażu mebli, odpowiedź na każde pytanie techniczne oraz pytania dotyczące pielęgnacji mebli. Nowe meble z pełną gwarancją, fabrycznie nowe produkty, objęte dwuletnią gwarancją. Przystępne ceny za najwyższą jakość. Szeroka oferta mebli w najlepszych cenach. W razie pytań zapraszamy do kontaktu mailowego bądź telefonicznego: Tel. kom. +48 733 760 700, Tel. kom. +48 733 780 700, E-mail: biuro@meblina.nl, Pon. - Pt.: 8:00 - 17:00, Sob.: 8:00 - 12:00. ZAPRASZAMY DO ZAKUPU!!!

Reklama



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!!!





**ZWROT PODATKU
z zagranicy**
Anna Kłosowska

OGŁOSZENIA DROBNE

przez Skype! Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych Klientów, a szczególnie tych osób, które ze względu np. na odległość miejsca zamieszkania nie mogą przyjeżdżać do siedziby Centrum Rozwoju Osobistego w Białymstoku, uruchomiliśmy konsultacje psychologa przez Skype. Umożliwiają one uzyskanie wsparcia w sytuacjach trudnych, konfliktowych, kryzysowych w momencie, w którym pomoc jest najbardziej potrzebna, gdy emocje są silne, a sytuacje i okoliczności zdarzeń czasem tak skomplikowane, że trudno samodzielnie szukać rozwiązań. Konsultacje przez Skype odbywać się będą na takich samych zasadach co praca bezpośrednia w Centrum Rozwoju Osobistego – obowiązywać będą dobrowolność i dyskrecja. Pomoc psychologiczna on-line w tym konsultacje i psychoterapia przez przez Skypa jest dobrym sposobem uzyskania pomocy, przy jednoczesnej gwarancji zachowania poufności. Oferta skierowana jest szczególnie do Polaków mieszkających za granicą i nie mających bezpośredniego dostępu do polskojęzycznego psychologa, do osób mieszkających z dala od ośrodków profesjonalnej pomocy psychologicznej lub osób, które nie mają możliwości pozostawienia dzieci pod czyjąś opieką. Płatność odbywa się przelewem na konto, w formie przedpłaty. Koszt jednej sesji 100 PLN. www.CentrumRozwojuOsobistego.com.pl.

Nauka: Kurs j.holenderskiego. STICHTING NOSTRI MUNDI (Fundacja Nasz Świat) w Wadinxveen już od lat organizuje kursy języka niderlandzkiego na poziomach od A0 do B2. Zajęcia odbywają się w sobotę wieczorem i przez całą niedzielę, w małych 6 - 10 osobowych grupach. Nie jesteś pewny na jakim poziomie jest Twój niderlandzki? Nasz specjalny test pomoże Tobie (i nam) to ustalić. Aby na kursie osiągnąć poziom A1, trzeba zaliczyć 2 moduły, każdy po 16 godzin zegarowych. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Aby na kursie osiągnąć poziom A2, trzeba zaliczyć 2 dalsze moduły, po 16 godzin zegarowych każdy. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Moduły A1 i A2 kończą się egzaminem i rozdaniem certyfikatów tym kursantom, którzy egzamin zdali. W przypadku kursów na poziomach B1 i B2, oprócz egzaminu pisemnego, moduły kończą się dodatkowym egzaminem ustnym. Cena jednego modułu wynosi 200 euro, niezależnie od poziomu. Warto zapytać pracodawcę, czy zechciałby zainwestować w Twój kurs. Lekcje prowadzi nauczycielka z wykształceniem wyższym

lingwistycznym i mieszkającą w Holandii już 40 lat. Faktury wydawane są na ostatnich zajęciach danego modułu. Kawa, herbata, ciasteczka i parking – GRATIS-WE. Jesteś zainteresowany nauką w naszej szkole? Zadzwoń lub wyślij wiadomość na numer 0628742810. Albo napisz do nas maila: info@nostrimundi.nl, Serdecznie zapraszamy!

Transport – oferuję: Wolne miejsca do POLSKI NAJTANIEJ. Podkarpackie, Wielkopolskie, Dolnośląskie, Lubuskie, Świętokrzyskie, Łódzkie, Małopolskie, Śląskie, Opolskie. POLSKA 0048-516496652 HOLANDIA 0031-68488678. 5ty przejazd GRATIS, atestowane fotele, nowe samochody, wifii, klimatyzacja, najlepsi kierowcy z wieloletnim doświadczeniem, często podwójne obsady, szybkie mikrobusy busy oraz duże busy z DVD, ubezpieczenie podczas podróży, najkrótszy czas przejazdu, uprzejmi, profesjonalni kierowcy. ZAMAWIAJĄC PRZEJAZD NALEŻY PODAĆ: IMIĘ, NAZWISKO, DATĘ PLANOWANEGO WYJAZDU, NUMER TELEFONU ORAZ DOKŁADNY Łódzkie, Wielkopolskie, Dolnośląskie, Lubuskie, Świętokrzyskie, Podkarpackie. POLSKA 0048-516496652 HOLANDIA 0031-684886783, www.vip-trans.pl.

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: BUSY POLSKA - HOLANDIA BEZ PRZESIADK -

NIO 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 wynajęcia samochodu z kierowcą lub bez.

Jeśli masz jakieś pytania zadzwoń lub napisz.

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.

Reklama



Street SPIRIT ❄️ WINTER EDITION

KALI • PIH & KACZOR
MAŁACH & RUFUZ

Support: DJ Shadowface • DJ Rasmatal

03.02.2018 / ROTTERDAM

EMPIRE - Grotekerkplein 70

Otwarcie klubu: 19.30
 Bilety: €25 pierwsza pula / €30 druga pula / VIP €50
www.yourticketprovider.nl

GROSZEK Supermarkt - Zuiderparklaan 28, 2574HK Den Haag
 POLSKIE DELIKATESY DELI - Van Musschenbroekstraat 166, 2522 AW Den Haag
 POLSKI STREET SZOP - Katendrechtse Lagedijk 363a 3083GH Rotterdam
 GROSZEK - Ebenhaezerstraat 20, 3083 RN Rotterdam

Planetarium Śląskie do końca 2020 r. zostanie rozbudowane i zmodernizowane

Do końca 2020 r. potrwać ma rozbudowa i modernizacja Planetarium Śląskiego. Nowe pomieszczenia powstaną we wzniesieniu będącym dziś podstawą dla charakterystycznego zabytkowego obiektu. Inwestycję samorządu województwa wesprą środki unijne i budżet państwa.

Działające od 1955 r. Planetarium Śląskie jest największą i najstarszą tego rodzaju instytucją w Polsce. Znajduje się w Parku Śląskim - położonym między Katowicami, Chorzowem i Siemianowicami Śląskimi. Co roku odwiedza je ponad 160 tys. osób. Z końcem tego roku szkolnego zostanie zamknięte i rozpoczną się w nim przygotowania do remontu. Prace będą możliwe dzięki zatwierdzeniu

przez zarząd woj. śląskiego, które jest jego właścicielem, unijnej dotacji.

„Zarząd woj. śląskiego podjął decyzję, że realizujemy projekt modernizacji i rozbudowy. Ponad 60 lat działalności - trochę kruszeje nam ten obiekt: musimy go zrewitalizować, odnowić i zrobić wszystko, aby był dumą województwa śląskiego i dumą Parku Śląskiego” - mówił podczas czwartkowej konferencji prasowej zapowiadającej prace marszałek regionu Wojciech Saługa.

„To będzie bardzo atrakcyjny obiekt. Po Stadionie Śląskim, po zmodernizowanym Wesołym Miasteczku, będziemy mieć kolejne odnowione ważne miejsce Parku Śląskiego. Cały park się zmienia, planujemy w najbliższych latach wydać w nim 200 mln zł, aby znów zaświecił swoim blaskiem” - dodał Saługa.

Dyrektor Planetarium Śląskiego Lech Motyka zastrzegł, że ponieważ działa tam najstarsza tego typu aparatura na świecie (m.in. projektor Zeissa zbudowany na podstawie planów z 1926 r.) „bez koniecznego liftingu to planetarium długo by już nie potrafiło w obecnym kształcie”.

Jak wyjaśnił wicedyrektor placówki Stefan Janta, ponieważ Planetarium wpisane jest listę zabytków, co powoduje, że nie można naruszyć jego obecnego kształtu, rozbudowa została skierowana pod ziemię. Nowe obiekty znajdują się we wzgórzu będącym cokołem dla dzisiejszych zabudowań, zapewniając

dotychczasowych 2,5 tys. m kw. powierzchni.

We wzgórzu powstanie nowa hala w kształcie litery „L” z dwoma tunelami pod obecnymi budynkami, a zegar słoneczny wewnątrz najrozleglejszego obiektu planetarium stanie się dachem dodatkowej sali. W nowych pomieszczeniach znajdą się m.in. sale wykładowe, pracownie oraz ekspozycja prezentująca zagadnienia z trzech dziedzin, którymi zajmuje się placówka: sejsmologii, meteorologii oraz astronomii.

Obok Planetarium zostanie wybudowana wieża widokowa, zmodernizowane zostanie obecne obserwatorium astronomiczne, przebudowane zostaną też kopuła i główna sala projekcyjna, gdzie zmieniony zostanie m.in. układ widowni, umożliwiając ustawienie sceny i organizację innych, prócz projekcji, wydarzeń (np. konferencji, sympozjów czy koncertów).

Historyczny główny projektor, który zostanie zastąpiony nowoczesnym systemem analogowo-cyfrowym, trafi na ekspozycję. Oglądający ją będą dzieleni na niewielkie grupy poruszające się wzdłuż logicznie skonstruowanych ścieżek tematycznych w towarzystwie przewodnika. Ekspozycje interaktywne mają być innowacyjne i niespotykane w innych parkach nauki.

Choć projektowanie czy konsultowanie wielu pomysłów wciąż jeszcze trwa, Janta sygnalizował w czwartek, że wśród atrakcji znajdą się m.in. platforma do realnego odwzorowywania wstrząsów sejsmicznych (także faktycznych, np. rejestrowanych w pobliskich kopalniach), tablica do prezentacji wykładów atmosferycznych czy stanowisko z przekrojem Ziemi, którego powierzchnia będzie jednocześnie ekranem dla multimedialnego projektora.

Innymi atrakcjami mają być pokoje klimatyczne (pomieszczenia z różną temperaturą i wilgotnością prezentujące, w jaki sposób różny poziom wilgotności w klimacie gorącym i zimnym wpływa na odczuwanie temperatury) czy tzw. grota 3D,



FOT. FREEIMAGES.COM / TOMHARRY

z niespotykaną dotąd możliwością odwzorowywania trójwymiarowości w zakresie 360 stopni.

Wicedyrektor planetarium powiedział PAP, że projekt jego modernizacji przygotowała już - wraz z uzyskaniem zgód na budowę - wyłoniona w konkursie architektonicznym firma Consultor z Poznania. W procesie inwestycyjnym, rozpoczętym w 2016 r., obecnie trwa przetarg na inwestora zastępczego. Po jego wyłonieniu przygotowana zostanie dokumentacja przetargu na wykonanie prac, które powinny ruszyć jeszcze jesienią br.

Inwestycja według obecnych planów ma zostać zrealizowana do końca 2020 r. Szacunkowy koszt

całkowity to prawie 99 mln zł, z czego 82,5 mln zł będzie pochodziło z Regionalnego Programu Operacyjnego Woj. Śląskiego na lata 2014-20, a 9,7 mln zł z zapewnionej już dotacji z budżetu państwa - przewidzianej m.in. w Kontrakcie Terytorialnym dla woj. śląskiego.

Ponieważ od połowy 2018 r. planetarium nie będzie już mogło przyjmować odwiedzających, w ramach projektu zostanie kupione nadmuchiwane planetarium mobilne, dzięki któremu możliwa będzie prezentacja nie-

których seansów np. w szkołach regionu. Jak wyjaśnił Janta, taką konstrukcję - mogącą pomieścić wewnątrz 30 osób - można rozkładać np. w szkolnych salach gimnastycznych. Instytucja otrzymała już od samorządu woj. śląskiego pojazd do jej przewożenia.

Planetarium Śląskie powstało w 1955 r. Zostało wtedy wyposażone m.in. w czynną do dziś, choć kilkakrotnie modernizowaną, aparaturę projekcyjną umieszczoną pod 23-metrową kopułą będącą ekranem sztucznego nieba. Widownia mieści prawie 400 osób. Obecnie obiekt odwiedza ok. 160 tys. osób rocznie. Po modernizacji i rozbudowie planowane jest zwiększenie tej liczby o połowę.

Obserwatorium w Planetarium Śląskim jest wyposażone w największą w Polsce lunetę o 30-centymetrowym obiektywie, dającą 750-krotne powiększenie i mniejsze teleskopy. W Planetarium działa biblioteka z 10 tys. fachowych książek i czasopism.(PAP)

PAP - NAUKA W POLSCE

AUTOR: MATEUSZ BABAK

EDYTOR: ANNA MACKIEWICZ

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / PIOTR PAWEŁ

Reklama

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



Kowalczyk: Polska dostosuje się do decyzji TSUE w sprawie Puszczy Białowieskiej

Polska dostosuje się do zalecenia Trybunału Sprawiedliwości UE, by wstrzymać wycinkę drzew w Puszczy Białowieskiej - zapowiedział w radiowej Trójce minister środowiska Henryk Kowalczyk. Dodał, że będziemy chcieli razem udowodnić, że drzewa wycinane są tylko ze względu bezpieczeństwa.

Kowalczyk, który był w piątek gościem "Salonu politycznego Trójki" przypominał, że TSUE wydał w sprawie Puszczy Białowieskiej tzw. środek zapobiegawczy, nakazujący Polsce wstrzymanie wycinki Puszczy.

Zapewnił, że "to będzie zastosowane", jednak "za wyjątkiem wycinki drzew dla bezpieczeństwa ludzkiego".

"Naszym zadaniem w najbliższym tygodniu jest przekonanie Trybunału, że w tej chwili tylko tak się dzieje" - powiedział. "Trybunał wymaga od nas udowodnienia takiego stanu rzeczy i będziemy starali się udowodnić, że jeśli jest jakakolwiek wycinka, to tylko ze względu na bezpieczeństwo" - dodał nowy minister środowiska.

Spór o sposób ochrony puszczy rozgorzał, kiedy pod koniec 2015 roku leśnicy zaproponowali zmianę dotychczasowego planu urządzenia lasu (PUL) dla Nadleśnictwa Białowieża. W aneksie zaproponowano pięciokrotnie większe pozyskanie drewna niż zakładał wcześniejszy plan na lata 2012-2021 z limitem ponad 60 tys. m sześć. na 10 lat. Po nowym roku zaproponowano nowy limit, tym razem trzykrotnie większy od pierwotnego, a ewentualna wycinka miała się ograniczać do cięć sanitarnych.

Pod koniec marca 2016 roku poprzednik Kowalczyka Jan Szyszko zaakceptował większy limit cięć dla Nadleśnictwa Białowieża. Umożliwił on pozyskanie - do 2021 r. - maksymalnie do ok. 125 tys. m sześć. drewna.

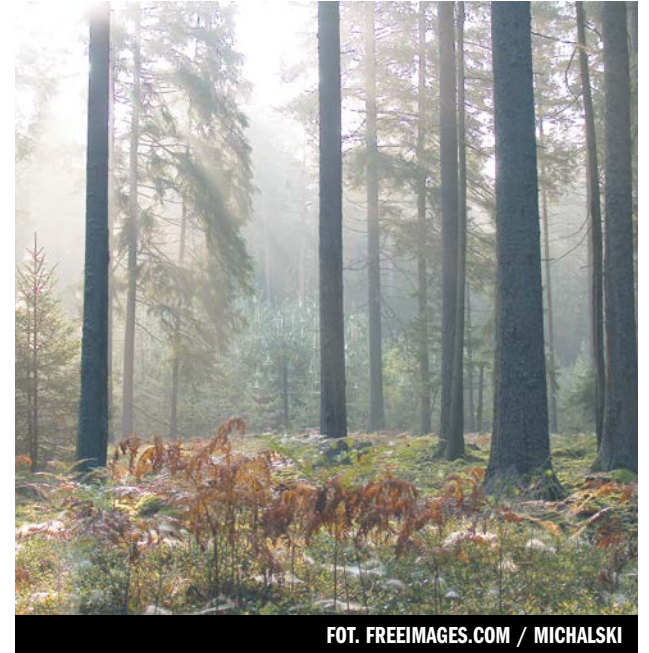
Ministerstwo tłumaczyło, że cięcia są niezbędne ze względu na gradację kornika drukarza, który atakując świerki doprowadził do ich zamierania. To z kolei - zdaniem resortu - spowodowało zanikanie cennych siedlisk i obszarów Natura 2000.

Aktywiści z Greenpeace wraz z sześcioma innymi organizacjami m.in. ClientEarth złożyli skargę do Komisji Europejskiej na działania resortu w Puszczy Białowieskiej.

Komisja Europejska wszczęła przeciwko Polsce procedurę naruszenia prawa europejskiego; chodzi o nieprzestrzeganie dyrektyw ptasiej i siedliskowej. 12 grudnia podczas głównej rozprawy Trybunał Sprawiedliwości UE zdecydował, że opinia rzecznika generalnego TSUE w sprawie dotyczącej Puszczy Białowieskiej ma zostać wydana 20 lutego br. Następnie Trybunał ma ją przeanalizować i wydać ostateczny wyrok. W połowie grudnia ówczesny minister Szyszko ocenił, że ostatecznego wyroku ws. puszczy spodziewa się w połowie kwietnia 2018 roku.

Pod koniec lipca ub.r. Trybunał zastosował tzw. środek tymczasowy (na wniosek KE) o zaprzestanie wycinki w puszczy, dopuszczając jedynie niezbędne cięcia wynikające z zachowania bezpieczeństwa publicznego. Pod koniec listopada TSUE zagroził, że jeżeli Polska nie zaprzestanie wycinki, będą mogły nam grozić kary finansowe w wysokości 100 tys. euro dziennie.

Minister Szyszko odpowiadając KE, TSUE oraz ekologom



FOT. FREEIMAGES.COM / MICHALSKI

przekonywał, że prowadzone w puszczy cięcia są zgodne z prawem polskim i UE; wynikają jedynie ze względów bezpieczeństwa oraz chęci zachowania istniejących cennych siedlisk przyrodniczych. Działania szefa resortu środowiska popierała m.in. część lokalnej społeczności z okolic puszczy oraz leśnicy.

Podczas grudniowego exposé w Sejmie premier Mateusz Morawiecki powiedział, że polski rząd uszanuje wyrok Trybunału

Sprawiedliwości UE dotyczący sporu o ochronę Puszczy Białowieskiej między Polską a KE.

We ostatni wtorek, w ramach rekonstrukcji rządu ze stanowiska ministra środowiska odwołany został Jan Szyszko, a jego miejsce zajął Henryk Kowalczyk. (PAP)

AUTOR: PIOTR ŚMIŁOWICZ
EDYTOR: BOŻENA DYMKOWSKA
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.
PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / CAMILLA AHRENSBÖLL

Prezydent podpisał ustawy dotyczące badań jakości powietrza

Prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację ustawy o Inspekcji Ochrony Środowiska oraz ustawy Prawo ochrony środowiska - poinformowała w piątek Kancelaria Prezydenta RP. Zgodnie z nowym prawem badania jakości powietrza mają być jednolite dla całego kraju i bardziej miarodajne.

Nowe prawo wdraża unijne przepisy i ma przyczynić się do lepszego monitorowania jakości powietrza.

Resort środowiska wskazuje, że obecnie jednym z głównych problemów jest brak jednolitego, systemowego rozwiązania

na poziomie krajowym, polegającego na modelowaniu matematycznym przemieszczania się i zmian zanieczyszczeń w powietrzu, które stanowią wsparcie ocen jakości powietrza na poziomie wojewódzkim.

Wykonywane dotychczas zadania związane z modelowaniem jakości powietrza prowadzone były generalnie przez poszczególne województwa odrębnie i często w odmienny sposób. Teraz ma powstać jeden model, wspólny dla całego kraju.

Zadaniem Instytutu Ochrony Środowiska - Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie będzie modelowanie matematyczne stężeń zanieczyszczeń w powietrzu i zapewnienie informacji o ich rozkładzie przestrzennym w kraju, głównie na potrzeby rocznych ocen i prognoz jakości powietrza. Wyniki

modelowania będą przekazywane ministrowi środowiska i Głównemu Inspektorowi Ochrony Środowiska. Modelowanie po raz pierwszy ma zostać przeprowadzone w 2019 r.

Zmiany rozszerzają kompetencje i zadania działającego przy Głównym Inspektoracie Ochrony Środowiska - Krajowego Laboratorium Referencyjnego i Wzorcującego (KLRIW). Nadzoruje ono jakość badań powietrza atmosferycznego, wykonywanych w ramach Państwowego Monitoringu Środowiska (PMŚ).

Zgodnie z nowym prawem KLRIW obejmie nadzorem nie tylko laboratoria wojewódzkich inspektoratów, ale także inne podmioty wykonujące pomiary jakości powietrza w ramach PMŚ, np. zakłady przemysłowe, fundacje, instytuty naukowo-ba-

dawcze i samorządy. Laboratorium będzie też odpowiedzialne za koordynację w Polsce unijnych programów zapewnienia jakości powietrza. KLRIW przynajmniej raz na trzy lata będzie uczestniczyło w unijnych programach zapewnienia jakości powietrza.

"Ustawa wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia, z wyjątkiem art. 1, wprowadzającego zmiany w ustawie z dnia 20 lipca 1991 r. o Inspekcji Ochrony Środowiska, który wejdzie w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia" - napisała Kancelaria Prezydenta RP.(PAP)

AUTOR: MICHAŁ BORON
EDYTOR: ANNA MACKIEWICZ
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.
PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / ALI TAYLOR

Ekspertka: o odporność powinniśmy dbać przez cały rok



FOT. FREEIMAGES.COM / ROGER KIRBY

Większość naszej odporności pochodzi z brzucha, ponieważ większość komórek układu odpornościowego zasiedla właśnie przewód pokarmowy – powiedziała PAP dietetyk medyczny Sandra Ataniel.

Jak podkreśla ekspertka, choć zwiększenie odporności na różnego rodzaju infekcje czy choroby, to temat najbardziej gorący w okresie jesienno-zimowym, to tak naprawdę powinniśmy o to zadbać przez cały rok.

"Większość naszej odporności pochodzi z brzucha i nie jest to teza rzucona tak po pro-

stu. Chodzi o to, że większość komórek układu odpornościowego zasiedla właśnie przewód pokarmowy, więc ten związek z żywieniem jest oczywisty" - powiedziała PAP dietetyk medyczny Sandra Ataniel.

Wśród składników odżywczych, które mają jeden z największych wpływów na naszą odporność, znajdują się głównie witaminy, które mają potencjał przeciwutleniający, czyli są to witaminy: A, C, E oraz D.

Witamina C jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy. "Niedobór witaminy C, w związku z tym, że wchodzi ona w skład limfocytów, czyli komórek odporności, zawsze będzie powodował obniżenie odporności" - podkreśliła Ataniel. Przy-

pomniła jednocześnie, że z badań wynika, iż jednorazowe przyjmowanie witaminy C już w czasie przeziębienia, niestety nie przynosi żadnych dodatkowych korzyści.

"Jeżeli regularnie przyjmujemy dawki witaminy C, to ona może jedynie złagodzić objawy i skrócić czas trwania przeziębienia czy też grypy. Więc tak naprawdę musimy dbać o to, aby była ona cały czas profilaktycznie przyjmowana, a już w trakcie trwania choroby to nie jest rozwiązanie niestety" - zaznaczyła.

Ważna jest również witamina A, będąca także bardzo silnym przeciwutleniaczem, która "wymioty" z naszego organizmu wolne rodniki. "Chodzi głównie o prekursor witaminy A czyli beta karoten, który występuje głównie w kolorowych warzywach i owocach tj. brukselka, brokuły, kalafior, papryka" - wyjaśniła ekspertka.

Także niedobór witaminy E obniża odporność. Według dietetyk, źródłem witaminy E są głównie tłuszcze roślinne, szczególnie olej z zarodków pszennych, ale także olej rzepakowy czy słonecznikowy. Równie ważną w odporności jest witamina D, a przede wszystkim D3. Na nią - zdaniem dietetyk - trzeba szczególnie zwrócić uwagę dlatego, że w żywności witaminy D3 wcale nie jest dużo i bardzo ciężko jest dostarczyć w sposób naturalny jej zapotrzebowanie przez cały rok.

"Witamina D3 powstaje z promieni słonecznych w naszej

skórze. W naszej szerokości geograficznej - od kwietnia do września - czerpiemy ją po prostu ze słońca. Od września do końca kwietnia jest rekomendacja dla naszej szerokości geograficznej, aby witaminę D3 suplementować i jest to bardzo ważne, ponieważ niedobory tej witaminy są w Polsce niezwykle częste" - podkreśliła dietetyk.

Wpływ na naszą odporność mają także probiotyki i prebiotyki. "Nasza mikroflora jelitowa, która składa się z ponad 600 gatunków różnych mikroorganizmów, dąży do równowagi i jeśli tych mikroorganizmów chorobotwórczych jest więcej, to niestety ta równowaga jest zaburzona i wystąpienie choroby jest dużo większe" - zaznaczyła ekspertka.

Dlatego należy dążyć do tego, żeby dostarczać w naszej diecie sporo probiotyków, czyli wyselekcjonowanych szczepów bakterii, które zasiedlają nasze jelita i pozytywnie wpływają na nasz stan zdrowia. "Probiotyki w żywności możemy znaleźć przede wszystkim w produktach fermentowanych m.in. w kefirze, jogurcie, maślanie czy w mleku acydofilnym. Również w kiszonkach, czyli w ogórkach kiszonych i kapuście kiszonej, które w tę zimową porę jak najbardziej są polecane" - dodał dietetyk.

Ważne są również prebiotyki, czyli substancje wprowadzane do pożywienia w celu pobudzania rozwoju prawidłowej flory jelit, które powodują, że mikroorganizmy się nimi odżywiają. Według dietetyk, są to



FOT. FREEIMAGES.COM / PHOTO BY CHERYL EMPEY

fruktooligosacharydy, które również występują w żywności m.in. w pomidorach, bananach, jęczmieniu, bardzo dużo ilość prebiotyków znajduje się w cykori lub w karczochach, dlatego warto włączyć je do swojej diety.

Nieocenionym składnikiem diety są także kwasy Omega3, których głównym źródłem są ryby. Kwasy Omega3 wpływają na zwiększenie odporności poprzez ich potencjał przeciwpalny. "I chodzi głównie o tłuste ryby tj.: łosoś, makrela, tuńczyk czy szprotki, śledzie i sardynki - to są ryby, które tych kwasów Omega3 będą miały najwięcej. Powszechne zalecenia mówią o 1-2 porcjach ryby tygodniowo" - podkreślił Ataniel.

Jeżeli chodzi o ogólne czyniki środowiskowe, które mają

wpływ na nasz układ odpornościowy, to oprócz prawidłowego sposobu żywienia i utrzymywania prawidłowej masy ciała, dietetyk wymieniła także umiejętność radzenia sobie ze stresem i zwiększoną aktywność fizyczną.

"Ważne jest także umiejętność dostosowania ubrania do warunków atmosferycznych i chodzi o to, żeby nie tylko ubierać się ciepło, ale też nie przegrzewać organizmu. Ważna jest także profilaktyka zdrowotna, czyli regularne wizyty u lekarza czy wykonywanie badań profilaktycznych" - podsumowała Sandra Ataniel. (PAP)

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



FOT. FREEIMAGES.COM / JEAN SCHEIJEN

Ekspert: wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwinną serca i cukrzycę typu 2

Wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwinną serca, mają niższe stężenie cholesterolu, są mniej narażeni na cukrzycę typu 2 – podkreśliła dr Katarzyna Neubauer, gastroenterolog z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. W czwartek przypada Dzień Wegetarianina.

Dr Katarzyna Neubauer, gastroenterolog z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu przypomniała, że w 2009 r. Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne stwierdziło, że wszystkie diety wegetariańskie są zdrowe, i że prawidłowo zaplanowane pokrywają pełne zapotrzebowanie żywieniowe.

Specjalistka podkreśliła, że według badań realizowanych w Wielkiej Brytanii, Niemczech, USA i Kanadzie, wegetarianie

rzadziej chorują na chorobę niedokrwinną serca. „Mają niższe stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu - przyp. PAP), są mniej narażone na wystąpienie cukrzycy typu 2 oraz, w nieznacznym stopniu w porównaniu z jedzącymi mięso, także na zachorowanie na nowotwory złośliwe” - powiedziała dr Neubauer.

Naukowiec podkreśliła, że wegetarianie są obciążeni mniejszym ryzykiem zachorowania na raka żołądka i szpiczaka w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. „Osoby jedzące ryby rzadziej chorują na raka jelita grubego w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. U wegetarian rzadziej występuje choroba uchyłkowa jelita grubego. Niewątpliwie konieczne są tu jednak dalsze badania” - mówiła dr Neubauer.

Gastroenterolog wskazała, że wegetarianie mają także niższy wskaźnik masy ciała w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. To walor tej diety, zważywszy, że otyłość przyjmuje

skalę globalnej epidemii – podkreśliła naukowiec.

Dr Neubauer wskazała przy tym, że jednym z zarzutów wobec diety wegetariańskiej jest to, że nie może ona zapewnić składników odżywczych obecnych głównie lub wyłącznie w mięsie.

„Takie sytuacje mogą wystąpić, jeśli dieta jest źle zaplanowana, ale warto pamiętać, że obecność mięsa w diecie nie jest równoważna z jej właściwym zbilansowaniem. Dieta wegetariańska ma między innymi niższą zawartość białka i tłuszczów nasyconych, witaminy B12, cynku, wapnia i żelaza” - powiedziała gastroenterolog.

Naukowiec podkreśliła przy tym, że przed rozpoczęciem diety wegetariańskiej warto skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem, którzy sprawdzą potencjalne ryzyko niedoborów lub wystąpienia działań niepożądanych.

Dr Neubauer dodała również, że wegetarianizm jest prawdopodobnie jedyną dietą, o której mówi się także w kon-

tekście znacznie szerszym niż korzyści zdrowotne. „Niezwykle ważne są aspekty etyczne i środowiskowe związane z hodowlą zwierząt. W skali globalnej spożycie mięsa rośnie, ale coraz częstsze są również naciski i głosy mówiące, że tę tendencję należy zahamować, przez co

wegetarianizm zyskuje zupełnie nowe znaczenie” - powiedziała.

Wegetarianizm ma wiele odmian, wśród których jest np. laktoowoowogetarianizm, pozwalający spożywać jaja i mleko oraz jego przetwory, ale także stricte roślinny weganizm. Wy różnia się też pojęcie semiwe-

getarianizmu, który dopuszcza spożywanie drobiu i ryb bądź produktów z jednej z tych grup.

(PAP)

AUTOR: PIOTR DOCZEKAŁSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / CHRIS JOHNSON

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



...

Dzień dobry,
Piszę do Państwa z zapytaniem czy polskim dzieciom mieszkającym w Holandii należy się dodatek do zasiłku rodzinnego kindgebonden budget? Pytam, ponieważ kiedy mój mąż zadzwonił, żeby dowiedzieć się czy naszym dzieciom należy się ten dodatek, to uzyskał bardzo dziwną odpowiedź, że nie dostaniemy tego dodatku, ponieważ taki dodatek dostają tylko dzieci holenderskie i niemieckie i nawet, kiedy mój mąż sam tylko pracuje i nas utrzymuje, to nam się nie należy. Z moich uzyskanych informacji wynika, że to są po prostu bzdury. Byłabym wdzięczna za udzielenie mi na ten temat informacji i doradzenie, co w tym temacie zrobić.

Dziękuję i pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Informacje, które uzyskał Pani mąż, są nieprawdziwe. Jak najbardziej dodatek do zasiłku rodzinnego Kindgebonden Budget należy się Państwu. Jeśli byłoby tak, jak powiedziano Pani mężowi, to byłaby to jawna dyskryminacja.

...

Witam,
W roku 2016 za pośrednictwem agencji pracy miałam złożony wniosek o dodatek

zdrowotny - zorgtoeslag. Wniosek został wypełniony z rozliczeniem z góry. W miesiącu czerwcu, gdy zgłosiłam zachorowanie, agencja rozwiązała ze mną umowę. Zgłosiła mnie również do UWV. Jednocześnie zostałam bez ubezpieczenia zdrowotnego, które było płacone przez agencję. Otrzymuję zasiłek chorobowy i nie pracuję. Posiadam nową polisę z ubezpieczeniem dodatkowym, a wcześniej (ubezpieczenie z agencji) było podstawowe. Do tej pory to agencja zajmowała się moimi sprawami administracyjnymi. Szybko więc zostałam usamodzielniona w kwestii załatwiania spraw urzędowych. Moje pytania brzmią: co powinnam zrobić, aby wszystko było zgodnie z prawem, czy ponownie powinnam złożyć nowy wniosek czy jest to deklaracja na cały rok kalendarzowy, czy dodatek przysługuje osobom przebywającym na zasiłku chorobowym? Czekam z niecierpliwością na odpowiedź.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Dofinansowanie do ubezpieczenia (Zorgtoeslag) przysługuje osobom ubezpieczonym na terenie Holandii. Jeśli na bieżąco nie otrzymuje Pani dofinansowania lub za któryś z miesięcy, w których była Pani ubezpieczona, nie otrzymała Pani dofinansowania, to najlepiej złożyć wniosek ponownie.

...

Witam,
Pracowałam w Belgii przy zbiorze borówki od 8.08 do 9.09. Czy jest konieczne rozliczenie się w urzędzie skarbowym? Co by było, gdybym się nie rozliczyła? Bardzo proszę o odpowiedź.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Powinna Pani złożyć zeznanie podatkowe zarówno w Polsce, jak i w Belgii. Rozliczenie w Belgii może przynieść Pani korzyści w postaci zwrotu nadpłaconego podatku.

...

Dzień dobry,
Od 1999 roku jestem z bratem współwłaścicielem gospodarstwa rolnego i płacę już 17 lat składki do KRUS. W 2004 roku wysłałam za mąż i podciągnęłam pod moje ubezpieczenie męża, a w 2007 roku wyjechalśmy do Niemiec. Dostałam wraz z dziećmi obywatelstwo, jestem na zasiłku, pracowałam tylko na tzw. umowy śmieciowe, mąż pracuje na umowę od 6 lat i jesteśmy pod nim rodzinnie ubezpieczeni. Co mam zrobić, skoro mam hektary w Polsce, a i kiedyś wrócę do Polski? Zgłosić to do KRUS-u? A jeśli tak, to czy po upływie pewnego czasu mogę znowu

ubezpieczyć się w KRUS-ie? Co na to Niemcy? Co zrobić, by nie płacić żadnych kar?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Pracując za granicą w stosunku pracy, należy zawiesić KRUS. W celu uzyskania szczegółowych informacji radzimy skontaktować się bezpośrednio z odpowiednim dla Państwa miejsca zamieszkania oddziałem KRUS-u.

...

Witam,
Mam pytanie odnośnie zasiłku. Czy jeżeli pobierałam zasiłek w Holandii i wracam do Polski i tam zarejestruję się jako bezrobotna, to zostanie mi przyznany macierzyński z urzędu dla bezrobotnych czy już nie?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli jest Pani w Polsce na zasiłku dla bezrobotnych przeniesionym z Holandii, to jak najbardziej jest możliwość pobierania macierzyńskiego z Holandii i po zakończeniu macierzyńskiego może wrócić Pani na zasiłek dla bezrobotnych w Holandii (jeśli nie wykorzystała go Pani w całości przed zasiłkiem macierzyńskim) lub zarejestrować się jako osoba bezrobotna i wtedy być może będzie miała Pani prawo do części zasiłku macierzyńskiego w Polsce.

...

Droży Państwo,
Piszę do Was, bo mam problem. Pobierałam zasiłek od 5 marca do 17 lipca z transferem do Polski. Okazuje się, że musiałem opłacić sobie ubezpieczenie, a nie wiedziałem o tym. Skończyłem pracę przez biuro i przestali mi płacić ubezpieczenie. Księgowa, która załatwiała wszystkie

formalności, o tym nie pomyślała i zostałam bez ubezpieczenia. Mam pytanie: czy mógłbym zgłosić się do ubezpieczalni, by pokryć koszty ubezpieczenia wstecz? Czy jest taka możliwość? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej można zapłacić ubezpieczenie zdrowotne wstecz.

...

Witam,
Widziałem w ogłoszeniu, że można napisać do Państwa i że Państwo odpowiadają na wiadomości w swojej gazecie. Jak najbardziej czytam gazetę, ale nie znalazłem odpowiedzi na swoje pytanie. Pracuję w Holandii od 10.04.2016 roku i kończy mi się kontrakt 10.11.2016 roku. Już mi oświadczyli, że nie przedłużą mi kontraktu (że do końca trwania kontraktu i tyle), czyli łącznie wyjdzie 29 tygodni przepracowanych, ponieważ 2,5 tygodnia byłem w Polsce. Czy moja firma musi mi wystawić zaświadczenie, że nie ma dla mnie pracy? Czy po prostu: koniec umowy, dostanę świadczenie two pracy i na tym koniec?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Pracodawca powinien wydać Panu świadectwo pracy lub zaświadczenie z datami od kiedy do kiedy Pan u niego pracował. Jest to dokument świadczący o tym, że to nie Pan się zwolnił, tylko pracodawca zakończył współpracę, a co za tym idzie może Pan się starać o zasiłek dla bezrobotnych w Holandii.

...

Dzień dobry,
Pracuję w sadzie. Na miejscu nie ma toalety. Sad położony jest przy ulicach, więc z każdej strony jadą samochody i rowery. Czy szef nie powinien

zapewnić toalety? Jak jest prawo holenderskie?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Pani pracodawca powinien zapewnić pracownikom toaletę mówi o tym art 3.24 Arbeidsomstandighedenbesluit: <http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/2016-07-19#Hoofdstuk3>.

...

Witam,
Mam pytanie odnośnie zasiłku dla bezrobotnych. W przyszłym miesiącu kończy mi się zasiłek z UWV. W Polsce pracowałam na umowę-zlecenie (najpierw 3 lata, potem po przerwie kolejny rok). Czy te lata pracy również wliczają się do zasiłku w Holandii czy jedynie musi być ciągłość i stała umowa o pracę?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli od tych zarobków były odliczane składki na fundusz pracy, to tak.

...

Dzień dobry,
Mam pytanie dotyczące zasiłku, a mianowicie: czy osoba posiadająca w Polsce dochód z racji wynajmu mieszkania, lokalu lub dzierżawy pola może ubiegać się o zasiłek w Holandii? Oczywiście po przepracowaniu 26 tygodni i jeżeli po tym okresie straci pracę.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Zasiłek dla bezrobotnych w Holandii przysługuje osobie, która w danym roku przepracowała w ostatnich 36 tygodniach 26 tygodni. Pieniądze z racji wynajmu mieszkania lub pola nie mają wpływu na zasiłek dla bezrobotnych w Holandii.

Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia z wypadku do jesiennego Roermond, które przestąpiła nasza Czytelniczka – Pani Elzbieta Zaleska z Amsterdamu.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Elzbieta Zaleska

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

Jeden przedszkolak mówi do drugiego:

- U mnie modlimy się przed każdym posiłkiem.
- U mnie nie. Moja mama bardzo dobrze gotuje.

- Panie doktorze, straciłem pamięć - mówi pacjent

- Dawno?
- 14 marca zeszłego roku o siódmej trzydzieści dwie.

Wchodzi zapłakana blondynka do baru i wyżala się barmanowi:

- Dlaczego wszyscy się ze mnie śmieją, że jestem tak głupia?
- Nie martw się - mówi barman - znam kogoś kto jest głupszy. Woła siedzącą obok rudą i mówi:
- Idź do domu i sprawdź czy cię tam nie ma.
Po 10 minutach przychodzi ruda i mówi:
- Nie, nie ma mnie tam.
A blondynka się śmieje:
- JAKA GŁUPIA! JA BYM ZADZWONIŁA!

Pani od biologii pyta Jasia

- Jasiu wymień mi 5 zwierząt mieszkających w Afryce
Na to Jaś:
- 2 małpy i 3 słonie.

Do lekarza przychodzi robotnik z dwoma workami cementu.

- Po co pan przyniósł ze sobą dwa worki?
- A co? Dwa, to za mało?

Nauczycielka oddając klasówkę mówi do Jasia:

- Jasiu, ściągales od Małgosi!
- Skąd pani wie? - dziwi się Jaś.
- Bo w pytaniu nr 5 Małgosia napisała: „Nie wiem”, a Ty napisałeś: „Ja też”.

- Karolinko, czemu płaczesz?

- Aaaa, bo wujek spadł z drabiny i połamiał szafkę i stłukł lustro....
- I co, żal ci wujka? Stało się mu coś?
- Niiieeee, ale mój brat to widział, a ja nieeeeeee....

W zoo:

- Tatusiu dlaczego ta goryla tak krzywo się na nas patrzy?
- Uspokój się synku jesteście dopiero przy kasie.

Toczy się sprawa w sądzie. Na kolejnego świadka zostaje wezwana sekretarka szefa: młoda, urocza blondynka.

- Czy wie Pani, co panią czeka za składanie fałszywych zeznań?? - pyta sędzia po przesłuchaniu kobiety.
- Tak! - odpowiada z uśmiechem dziewczyna. - Szef mi coś wspominał o dwustu tysiącach dolarów i futrze z norek.

- Czy naprawdę wierzysz, że twój mąż co niedzielę chodzi na ryby?

- Tak
- Jak masz dowody?
- Jeszcze nigdy nie przyniósł mi ryby.

Blondynka chce wyjść z domu, lecz jej chłopak nie zabrał kluczy.

Pisze więc kartkę, którą póź-

niej przyczepia do drzwi:

„Kochanie poszłam do koleżanki. P.S. Klucze są pod wycieraczką”.

- Kochanie, jak ci smakował obiad, który dzisiaj ugotowałam? - pyta żona męża po skończonym posiłku.

- Dlaczego ty zawsze musisz dążyć do kłótni? - odpowiada mąż.

Do lekarza zgłasza się starsze małżeństwo. Mąż wchodzi do gabinetu jako pierwszy.

- Jak się pan czuje? - pyta lekarz.
- Doskonale - odpowiada mężczyzna. - A wie pan co, panie doktorze? Jak wczoraj wstałem w nocy, żeby się wysuszyć, światło samo się zapaliło w toalecie, a gdy wychodziłem, samo zgasło.

Lekarz zostawia go na chwilę, by porozmawiać z siedzącą w poczekalni żoną.

- Sądzę, że z pani mężem nie jest dobrze. Powiedział mi, że w nocy wstał do toalety i że światło samo się zapaliło, gdy wszedł, i samo zgasło, gdy wyszedł.
- O nie! Niech pan nie mówi, że znowu nasiakał do łodówki!

Jedzie kierowca ponad 100 km na godzinę. Pan policjant go zatrzymał i powiedział:

- Czy nie wie pan, że możesz się zdarzyć z innym samochodem?
- Z innym samochodem? Na chodniku?

Dwaj robotnicy na budowie rzucają monetę.

- Jak wypadnie reszka, gramy w karty - mówi jeden.
- Jak wypadnie orzeł, idziemy na piwo - dodaje drugi.
- A jak stanie na sztorc?
- Trudno, pech to pech, wtedy zabieramy się do roboty...

Czemu blondynka cie-

szy się, że ułożyła układankę w 4 miesiące?

- Ponieważ na pudełku napisano: „Od 2 do 5 lat!”

Siedzą dwie blondynki na przystanku i rozmawiają

- Na jaki tramwaj pani czeka?
- Na dwudziestkę.
- Ale przecież dwudziestka jeździ tylko w dni świąteczne, a dzisiaj jest wtorek.
- Ale ja mam dzisiaj urodziny.

- Mamu dlaczego się malujesz? - pyta się ciekawski Jasiu

- Żeby ładnie wyglądać - odpowiada mama Jasia
- A kiedy to zacznie działać?

Statek zaczyna tonąć. Wszystkich pasażerów ogarnęła panika. Nagle jeden mówi do kapitana:

- Kapitanie, jak daleko do lądu?
- 2 km
- Taaak? W jakim kierunku; na wschód, zachód, północ czy południe?
- Pionowo w dół...

Noc.

W kuchni ze skrzypieniem otwierają się drzwi od łodówki. Wychodzi z niej spasiona mysz w jednej łapie trzymając prawie kilogramowy kawał żółtego sera, a drugą ciągnąc za sobą wielkie pęto kielbasy. Idzie do pokoju skąd rozlega się potężne chrapanie gospodarzy i taszczy ten cały majdan przez środek izby w stronę szafy, pod którą ma wejście do swojej norki. Już jest przed wejściem gdy w świetle księżycy dostrzega pułapkę na myszy, a na niej malutki kawałek czekoladki.

Mysz kręci z dezaprobatą głową i mruczy pod nosem:

- Jak dzieci, no jak dzieci...

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!

Kolęda noworoczna

Nowy Rok
kolejny czas przemijania
od początku istnienia
przez okres bajki - wiosną
w rozwichrzonych młodości
przeżyliśmy... przechodzimy...
W trudzie lata
z owocem jesieni
w codziennym sensie działania
wracamy kolędą zimy

przeżyliśmy... przechodzimy...
W perspektywie widzimy raj
nieustannego trwania
czyli Królestwo Wieczności

trzeba nam wszakże teraz
wierności wzajemnie dotrzymać
w prawdzie dotrzymać
na miarę prawa miłości
przeżyliśmy... przechodzimy...

„GDYBY ZAŚ CI MILCZELI...”

Staram się zrozumieć sentencji sedno
że dziś milczenie jest niemocą
a czas... beznadzieją senny...

O Panie
niech się twe słowa dziś głoszone
złocą...
daj ocalić wartości bezwzględne...

„Gdyby zaś ci milczeli
kamienie wołać będą...”
każdym dniem...
każdą nocą

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
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 Rijsbergen
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

styczeń - maj

pon. - pt. 15:00 - 20:00
sobota 10:00 - 20:00
niedziela 10:00 - 15:00

DEN HAAG

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

styczeń - maj

pon. - pt. 15:00 - 20:00
sobota 10:00 - 20:00
niedziela 10:00 - 15:00

LELYSTAD

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

styczeń - maj

niedziela 10:00 - 15:00

TILBURG

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

styczeń - maj

pon. - pt. 15:00 - 20:00
sobota 10:00 - 20:00
niedziela 10:00 - 15:00



www.rozliczsie.pl

infolinia: +48 222 478 142

+31 202 170 640

e-mail: kontakt@klosowska.com