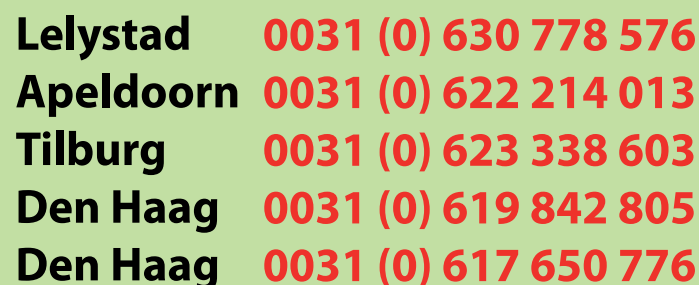


3 KWIETNIA 2018



Polska wśród 10 krajów Europy atrakcyjnych dla zagranicznych studentów

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

W części „edukacja” (stanowiła 45 proc. całkowitej oceny) brano pod uwagę, jak dany kraj radzi sobie w światowych rankingach uczelni (QS, THE, ARWU). Analizowano też wyznaczniki jakości nauczania, a także liczbę programów studiów nauczanych po angielsku.

To właśnie w tej części Polska odnotowała największy wzrost, dzięki czemu weszła do pierwszej dziesiątki.

Drugim wskaźnikiem był „koszt” (30 proc. oceny). Obliczano tu średni koszt życia w danym kraju oraz średnie czesne dla osoby z Unii Europejskiej lub Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz dla osoby spoza tego obszaru. Im niższe koszty, tym lepiej.

Jeśli chodzi o sam dział „koszty”, Polska wypadła w nim

w rankingu najlepiej. W raporcie napisano, że średni roczny koszt życia i studiowania w Polsce w to ok. 7 tys. euro, podczas gdy w najdroższym w zestawieniu państwie - Wielkiej Brytanii - takie średnie roczne koszty to aż 23 tys. euro.

Z kolei trzeci czynnik - „Życie i kariera” (25 proc. oceny) uwzględnia jakość życia i możliwości rozwoju kariery zagranicznych absolwentów. W tym wskaźniku po raz pierwszy uwzględniono też bezpieczeństwo.

Zwycięzca zestawienia - Niemcy - otrzymał 80,7 punktów (na 100 możliwych), a Polska 60,1. Nieco tylko lepiej od nas wypadły Włochy (60,2) oraz Belgia (60,4).

Study.EU Country Ranking 2018 publikowany jest raz na rok. Na stronie Study.eu (przygotowywanej przez prywatną firmę

z siedzibą w Hamburgu) gromadzone są informacje o ponad 7,5 tys. programów studiów prowadzonych w całej Europie.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / JESS BIO

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

Spawacz. Europe@Work to agencja pracy tymczasowej w Holandii. Poszukujemy doświadczonych spawaczy, spawających metodami CO2 (135/136) i elektrodą(111).Wymagania -doświadczenie w budowie statków. Mile widziana znajomość języków: angielskiego, niemieckiego lub holenderskiego. Jeśli jesteś zainteresowany współpracą lub potrzebujesz dodatkowych informacji skontaktuj się z nami (od poniedziałku do piątku w godzinach:10:00-17:00) lub wyślij swoje cv na adres zuzanna@europeatwork.nl.

Order picker (Ede). Praca na magazynie w centrum logistycznym. Kandydat musi mieć doświadczenie w pracy przy zbieraniu zamówień, odporność na stres i szybkość działania w zakresie swoich obowiązków. Pracownik na podstawie poleceń z zestawu słuchawkowego będzie zbierał produkty z magazynu, kompletował zamówienie oraz przygotowywał zamówienie do dalszej dystrybucji. Pracownik musi być dokładny w pracy i logicznie myśleć w trakcie wykonywania swoich obowiązków. Do wykonania swojej pracy pracownik będzie używał wózka oraz zestawu głosowego. Oferta pracy jest dla osób z własnym zakwaterowaniem w okolicy lub z firmowym zakwaterowaniem. Liczba miejsc pracy: 1 stanowisko pracy. Miejsce pracy: Ede. Typ miejsca pracy: Magazyn. Stawka wynagrodzenia: 10.19 euro brutto. Liczba godzin: 40 godzin tygodniowo. Możliwość nadgodzin: Tak. Praca na zmiany: Nie. Dodatek zmianowy: Nie. Praca na długi okres czasu (1 rok min.). Znajomość języka Angielskiego: Tak, mile widziana. Zakwaterowanie: własne zakwaterowanie w okolicy mile widziane. Transport: własne* lub AB Oost. Ubezpieczenie: własne lub Holland Zorg** Początek Pracy: do ustalenia. Wymagania: siła fizyczna, prawo jazdy mile widziane, dokładność i sumienność w pracy, doświadczenie jako order picker, chęć do pracy na dłużej, oferta dla pracowników z UE. Jesteś zainteresowany/a? Proszę o przesłanie CV w języku angielskim lub niderlandzkim - michal.banach@aboost.nl.

MONTER RUSZTOWAŃ Z DNV. OD 04.04.2018! Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów rusztowań do pracy w okolicach Delfziji. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, certyfikat DNV (WYMÓG KONIECZNY), VCA, komunikatywna znajomość języka obcego. OFERTA: legalne zatrudnienie

w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 520-540 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie opłacone przez pracodawcę (pokoje 1-osobowe). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr telefonu: +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

Blacharz samochodowy. Pracownicy poszukiwani: Blacharz samochodowy. Wymagania: komunikatywny język holenderski. Kontakt : Magdalen - 0643887292 e-mail : rotterdamzuid@inperson.nl. Wpłata od 14 euro / h. Praca : Rotterdam i okolice.

Praca przy tulipanach.

Praca od zaraz z zakwaterowaniem - TULIPANY. Firma Tempoline z siedzibą w Hoofddorp poszukuje dla swojego klienta osób do pracy przy tulipanach. Praca stojąca przy taśmie na hali. Do obowiązków pracowników należy np.: zrywanie tulipanów (tulpen trekker), sadzenie cebulek tulipanów, pakowanie tulipanów, bukiety taśmowe - tak zwana teczka lub pęczki tulipanów. Stawka to 9,59 euro brutto za godzinę. Wymagania: dyspozycyjność na okres minimum 3 miesięcy, silna motywacja do pracy i umiejętność pracy w grupie, gotowość do pracy powyżej 8 godzin dziennie, prawo jazdy kat. B mile widziane, obuwie robocze (z blacha) we własnym zakresie. Oferujemy: legalna praca w oparciu o umowę o pracę, wypłaty tygodniowe na konto pracownika, zakwaterowanie, 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. Z poważaniem, Tempoline Uitzendbureau, Wijkmeesterstraat 14a, 2131 HA Hoofddorp, +31235554060.

ZBROJARZ. HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych zbrojarzy do pracy w okolicach Rotterdamu. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku (min. 4 lata), VCA, prawo jazdy, znajomość języka angielskiego (1 osoba na parę). OFERTA: holenderska umowa o pracę, 11,50 EUR netto/godzina, darmowe zakwaterowanie, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę, płatna kilometrówka. Osoby zainteresowane prosimy

o kontakt +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy) lub e-mail cv@ch-24.com.

MURARZ W HOLANDII. MURARZ W HOLANDII - z jęz. angielskim lub holenderskim. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowiska murarzy. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowiska

murarzy. Opis stanowiska: wznoszenie i naprawa ścian zgodnie z planami konstrukcyjnymi, budowa i odnowa kominów, luków i innych struktur budowlanych. Zarówno transport, jak i zakwaterowanie zapewniane są przez pracodawcę. Kandydaci muszą mówić po angielsku lub holendersku. Wcześniejsze doświadczenie w zawodzie jest konieczne - minimum 5 lat doświadczenia. Jeśli posiadasz jakiegokolwiek doświadczenie jako murarz, prześlij

nam swoje CV w języku angielskim na adres recruitment1@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 119, +48 61 6781 003. Omówimy Twoje doświadczenie zawodowe i Twoje oczekiwania, i znajdziemy dla Ciebie najlepszą ofertę. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z

dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922.

CIEŚLA SZALUNKOWY - NORWEGIA. Norweska firma poszukuje doświadczonych cieśli szalunkowych do pracy w okolicach Bergen. REQUIREMENTS (WYMAGANIA): doświadczenie na w/w stanowisku, dobra zna-

[CIĄG DALSZY NA STR. 4](#)

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

Reklama



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
Monsigneur 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

CIĄG DALSZY ZE STR. 3

jomość języka angielskiego lub norweskiego (1 osoba na grupę, pozostali-komunikatywna), znajomość szalunków systemowych, mile widziane wcześniejsze doświadczenie w Skandynawii. CONDITIONS (WARUNKI): legalne zatrudnienie w oparciu o norweską umowę o pracę, stawka do negocjacji, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę, pomoc polskich koordynatorów w dopełnieniu formalności. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: pod nr tel.: +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „CIEŚLA SZALUNKOWY - NORWEGIA”).

Robotnicy ziemni. Zatrudnimy 3 robotników do prac ziemnych w porcie w Antwerpi. Szczegóły prac: Wykonywanie połączeń kanałów ściekowych, walcowanie, pomiar w kranie, prowadzenie dźwigu, robienie zdjęć dostarczonych prac, spisywanie i wykonywanie arkuszy pracy, ... Umieszczanie wpustów ulicznych, praca z urządzeniem poziomującym. Wymagamy: aktualnych

dokumentów VCA, Doświadczenia, własnej działalności gospodarczej, dobrej znajomości j. angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie, własnego transportu. Oferujemy płacę do uzgodnienia, współpracę długofalową. tele: +48729475717.

Tynkarz w Holandii. TYNKARZ W HOLLANDII – z językiem angielskim lub holenderskim. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowiska tynkarzy. Do pracy przy nowych konstrukcjach i renowacjach. Przygotowanie powierzchni pod płytki, malowanie. Dostępne są liczne pozycje. Zakwaterowanie i transport zapewnione są przez pracodawcę. Kandydaci muszą mówić dobrze po angielsku lub holendersku. Konieczne są minimum dwa lata doświadczenia w zawodzie. Jeśli spełniasz powyższe wymagania, prześlij nam swoje CV w języku angielskim na adres recruitment1@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 122, +48 61 6781 005. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych

zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922”.

Operator wózka widłowego – EPT. Agencja Pracy TPM poszukuje pracownika z uprawnieniami na wózki widłowe - EPT. Jest to połączenie prac produkcyjnych (fizycznych) z pracą operatora wózka widłowego w fabryce zajmującej się przetwórstwem mięsnym. Wymagania: uprawnienia na wózki widłowe, znajomość j. angielskiego w stopniu minimum komunikatywnym. Agencja Pracy TPM 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), stawkę 11.15 euro brutto/h. Charakter pracy: praca na dłuższy okres. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem EPT na adres: info@theperfectmatch.pl lub info@tpmwork.com, Kontakt telefoniczny

pod numerem +48618205550 (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/.

GLAZURNIK – HOLANDIA. Poszukujemy doświadczonych glazurników/płytkarzy dla dużej Holenderskiej firmy budowlanej. Praca w regionie Limburg w Holandii. Oferujemy: stawkę od 11 do 16 euro netto - w zależności od umiejętności i doświadczenia, holenderska umowa o pracę, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie (jedno osobowy pokój), ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę, samochód firmowy, możliwość nadgodzin. Wymagania: min. 5 lat doświadczenia, chęć podjęcia

stałego zatrudnienia w Holandii, podstawowa znajomość języka obcego, mile widziane VCA. Jeżeli jesteś zainteresowany tą ofertą skontaktuj się z nami: cv@ch-24.com (w temacie maila wpisz: „Glazurnik-Holandia Nazwisko Imię”), poniedziałek- piątek od 9:00 do 17:00, tel stacjonarny: +48 86 471 14 71, tel komórkowy: +48 573 313 366 (ew. SMS).

ŚLUSARZ - obróbka blacharska. Agencja Pracy TPM poszukuje ślusarza do obróbki blacharskiej. Wymagania: doświadczenie w pracy na ww. stanowisku, znajomość j. angielskiego w stopniu min. komunikatywnym. Agencja Pracy TPM oferuje:zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO), stawkę godzinową 9 euro netto, 45-50h pracy w tygodniu. Charakter pracy: praca na dłuższy okres. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem ŚLUSARZ na adres: info@theperfectmatch.pl lub info@tpmwork.com (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/.

MALARZ PRZEMYSŁOWY – HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych malarzy przemysłowych. Start: 04.04.2018. Mile widziane grupy 2-3 osobowe. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, komunikatywna znajomość języka obcego (przynajmniej 1 osoba na grupę), auto (1 na grupę). OFERTA: holenderska umowa o pracę, stawka 11,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainte-

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

resowane prosimy o kontakt: nr kom.: +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „MALARZ PRZEMYSŁOWY - HOLANDIA”).

Dekarze. Zatrudnimy dekarzy. Praca na terenie Belgii. Praca przy montażu dachów płaskich, papa, epdm, roofing. 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 długofalową a także pomoc w założeniu firmy a także zakwaterowanie. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

Praca produkcyjna. Oferta dla par, grup i singli. 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 przetwórstwa mięsnego (pakowanie kielbas, 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:** praca od marca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA na adres: info@theprecmatch.pl LUB 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. 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). www.tpmwork.com.

Po ówczesnym uzgodnieniu **WARUNKIEM KONIECZNYM** jest dotarcie biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów. Zastrzegamy sobie prawo do rozmowy z wybranymi osobami.

MONTER RUSZTOWAŃ. HOLANDIA 12,50-13,50 EUR netto/h. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów rusztowań do pracy na projektach w: Geleen (HERTEL), Nijmegen (BRAND). **START:** poniedziałek 19.03.2018. **WYMAGANIA:** doświadczenie na w/w stanowisku, VCA lub SCC, komunikatywny język obcy, auto (1 na grupę), certyfikat DNV mile widziany. **OFERTA:** legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 13,50 EUR netto/godzina dla osób z DNV lub 12,50 EUR netto/godzina dla osób bez DNV, cotygodniowe wynagrodzenie, wakacyjne/rezerwowe, ubezpieczenie pełne opłacone przez pracodawcę, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod numerem telefonu +48 511 790 286 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

KIEROWCA C+E - Belgia. OD ZARAZ! Belgijska firma poszukuje doświadczonych kierowców C+E do transportu chłodniczego produktów świeżych. **WYMAGANIA:** prawo jazdy kat. C+E, kod 95, doświadczenie jako kierowca (min. 3 lata), dobra znajomość języka angielskiego/ francuskiego/ niderlandzkiego (także w piśmie), gotowość do pracy na nocną zmianę. **WARUNKI:** wynagrodzenie ok. 2300 EUR netto/miesiąc, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę, 20-26 dni urlopu rocznie (nie ma możliwości pracy rotacyjnej), kontrakty tygodniowe (po 5 miesiącach jest możliwość kontraktu stałego). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: nr stacjonarny: +48 864711471, nr komórkowy: +48 573313366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „KIEROWCA C+E-BELGIA”).

MONTER OKIEN W HOLANDII. MONTER OKIEN W HOLANDII z językiem angielskim. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowisko: monter okien. Opis

stanowiska: Praca będzie polegała na montażu nowych okien i drzwi lub wymianie starych w domach i budynkach użyteczności publicznej. Przykładowe obowiązki: usuwanie starych okien i drzwi za pomocą narzędzi ręcznych i elektrycznych, dokonywanie pomiarów dla nowych okuć i wprowadzanie wszelkich zmian niezbędnych do właściwego dopasowania okien lub drzwi, mocowanie okien (jedno-, dwu- i trzyszybowe) oraz szklanych drzwi, instalacja ganków i ogrodów zimowych, montowanie tablic pogodowych i uszczelek UPVC lub aluminiowych dookoła okna lub drzwi, wykonanie drobnej stolarki i naprawa tynku, usuwanie materiałów pozostawionych po zakończeniu pracy. Od kandydatów oczekujemy: przynajmniej komunikatywnej znajomości języka angielskiego, przynajmniej 2 lat doświadczenia, zaangażowania i motywacji do pracy. Oferujemy: konkurencyjne wynagrodzenie, zakwaterowanie, transport do pracy. Jeśli spełniasz wymienione warunki prześlij nam swoje CV w języku angielskim na adres recruitment1@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 122, +48 61 6781 00. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922”.

PRACOWNIK DROGOWY -BELGIA. Belgijska firma poszukuje pracowników drogowych do pracy w rejonie: Brabantia Flamańska. Mile widziane zgrane grupy. **OFERTA:** długoterminowe zatrudnienie w oparciu o belgijską umowę o pracę, stawka do negocjacji, cotygodniowe wynagrodzenie, możliwość nadgodzin, zakwaterowanie, zapewnione przez pracodawcę, zwrot kosztów dojazdu z Polski (do 125 EUR na podstawie paragonów). **WYMAGANIA:** doświadczenie na w/w stanowisku, komunikatywna znajomość języka angielskiego, chęć nauki języka niderlandzkiego, umiejętność pracy w zespole, prawo jazdy kat. B. **WYMAGANIA DLA BRYGADZISTY:** min. 5 lat doświadczenia, umiejętność czytania rysunku technicznego, dobra znajomość języka angielskiego

CIĄG DALSZY NA STR. 6

PRACA

CIAG DALSZY ZE STR. 5

(mile widziany holenderski), znajomość systemów szalunkowych, prawo jazdy kat. B, umiejętność pracy w zespole. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt tel +48 573313366 lub wysłanie cv na adres cv@ch-24.com (w treści prosimy wpisać „PRACOWNIK DROGOWY - BELGIA”).

DEKARZ TRZCINOWY W HOLANDII. DEKARZ TRZCINOWY W HOLANDII – z jęz. angielskim lub holenderskim. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowiska dekarzy trzcinowych. Dostępne są różne lokalizacje i liczne wakaty. Zarówno transport, jak i zakwaterowanie zapewniają przez pracodawcę. Atrakcyjne wynagrodzenie: do 750 euro na rękę tygodniowo. Kandydaci muszą mówić po angielsku lub holendersku. Konieczne jest wcześniejsze doświadczenie w zawodzie – minimum 5 lat. Jeśli spełniasz wymienione warunki prześlij nam swoje CV w języku angielskim na adres recruitment1@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 122, +48 61 6781 00. Omówimy Twoje doświadczenie zawodowe i

Twoje oczekiwania, i znajdziemy dla Ciebie najlepszą ofertę. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922.

OPERATOR MASZYN CNC – BELGIA. Belgijska firma poszukuje doświadczonych operatorów maszyn CNC (tokarka ze sterownikiem FANUC) do pracy w okolicach Hasselt. WYMAGANIA: min. 3 lata doświadczenia na w/w stanowisku, umiejętność czytania rysunku technicznego, dobra znajomość języka angielskiego, prawo jazdy kat. B, mile widziana znajomość sterownika Mazatrol. OFERTA: belgijska umowa o pracę, stawka do negocjacji, cotygodniowe wynagrodzenie, możliwość extra płatnych nadgodzin, ubezpieczenie, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę, zwrot kosztów dojazdu (do 125 EUR). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel. +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy) lub o przesłanie CV na adres cv@ch-24.com.

LAKIERNIK SAMOCHODOWY – HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych lakierników samochodowych. Wymagania: min. 3 lata doświadczenia na w/w stanowisku, komunikatywna znajomość języka obcego (angielski/ niemiecki/ niderlandzki), mile widziane własne auto. Oferta: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 11,50 EUR netto/godzina, min. 38 godzin/tydzień, zakwaterowanie opłacone przez pracodawcę (1-osobowy pokój), darmowe ubezpieczenie, płatna kilometrówka. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: kom: +48 573313366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „LAKIERNIK SAMOCHODOWY-HOLANDIA”).

Ekipę murarzy. Zatrudnimy 4os. ekipę murarską. Zatrudnimy 4 os. ekipę doświadczonych murarzy do pracy w Belgii. (Klinkier, bloczki betonowe). Miejsce: Oevel. Wymagamy: własnej działalności gospodarczej, posiadania Prawa do jazdy (własny transport), znajomości języka angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej

jedną osobą w ekipie, jedna osoba musi mieć doświadczenie w kierowaniu pracami. Najważniejsze zadania do wykonania to: Prace betonowe (widoczne), Murowanie silki, Zamieszczanie izolacji, Murowanie klinkieru, Pomagac w dodatkowych pracach (prace betonowe / belki itd.). Wstępnie, jeżeli pogoda będzie sprzyjała to chcielibyśmy rozpocząć prace w piwnicy od 12/03/2018 przez 2 tygodnie. Po 2 tygodniach będzie przerwa do 23/04/2018. Od tej daty ruszamy z projektem przez 1 rok. Oferujemy płacę od 18 Euro/godz w górę, współpracę długofalową a także zakwaterowanie u inwestora. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

MONTER RUSZTOWAŃ - Holandia/Belgia. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów rusztowań (layher lub cuplock) do pracy na licznych projektach na terenie Holandii i Belgii. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, DNV mile widziane, komunikatywny język obcy (na niektórych projektach są testy w języku obcym), mile widziane własne auto. OFERTA: holenderska umowa o pracę, stawka 480-500 EUR netto/40 h bez DNV lub 520-540 EUR netto/40 h z DNV, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr telefonu: +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy wysłać SMS-oddzwonimy).

Praca przy papryce. Praca od zaraz z zakwaterowaniem – PAPRYKA. Firma Tempoline z siedzibą w Hoofddorp poszukuje dla swojego klienta w Middenmeer osób do pracy przy papryce. Praca w szklarni, od zaraz na okres min. 6 miesięcy. Stawka to 9,59 euro brutto za godzinę. Wprowadzamy także system bonusowy. Obowiązki: Ścinka papryki, Sortowanie papryki, Regulacja planty papryki, Okrecanie papryki. Wymagania: Gotowość do pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO), zarobki: ca 250 euro netto/tydzień. CHARAKTER PRACY: praca od marca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem KIEROWCA BUSA na adres: info@theprecmatch.pl LUB 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. 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 do celu podpisania

do Holandii oraz wyżywienie we własnym zakresie. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV na adres: praca@p-tempoline.nl z dopiskiem PAPRYKA lub o kontakt telefoniczny pod numerem: +31 23 555 40 60, Z poważaniem, Tempoline Uitzendbureau, Wijkmeesterstraat 14a, 2131 HA Hoofddorp, +31235554060.

CIEŚLA SZALUNKOWY – BELGIA. Belgijska firma poszukuje doświadczonych cieśli szalunkowych. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku (system peri, doka), podstawowa znajomość języka angielskiego, prawo jazdy kat. B. OFERTA: belgijska umowa o pracę, stawka do negocjacji, firma zapewnia auto i narzędzia, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie obowiązujące na terenie całej UE opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel. +48 573313366 lub o przesłanie cv na adres cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „CIEŚLA SZALUNKOWY - BELGIA”).

KIEROWCA BUSA. Praca od marca 2018! Agencja Pracy TPM poszukuje kierowcy busa do pracy w Holandii. Jest to praca polegająca m.in. na rozwożeniu pracowników z domów do zakładów pracy i z powrotem na miejsce zakwaterowania, do szpitali (w razie potrzeby), urzędów, rozwożeniu kontraktów, pomocy przy przeprowadzkach pracowników, kontrolach domów. Wymagania: doświadczenie w pracy kierowcy busa (najlepiej na terenie Holandii), komunikatywna znajomość j. angielskiego lub niemieckiego. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO), zarobki: ca 250 euro netto/tydzień. CHARAKTER PRACY: praca od marca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem KIEROWCA BUSA na adres: info@theprecmatch.pl LUB 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. 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 do celu podpisania

na stosownych dokumentów. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

MONTER PŁYT G/K. OD ZARAZ! – Holandia. Zagraniczna firma poszukuje doświadczonych monterów regipsów do pracy na licznych projektach na terenie Holandii. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, własne narzędzia, komunikatywny język obcy (1 osoba na parę), auto (1 na parę), mile widziane VCA oraz BSN/SOFI. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 11,25 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, rezerwowo/wakacyjne, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel: +48 573 313 366 lub + 48 511 790 286 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

DEKARZ W HOLANDII. DEKARZ W HOLANDII – z angielskim lub niemieckim lub holenderskim. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowiska dekarzy. Dostępne są różne lokalizacje i liczne wakaty. Zarówno transport, jak i zakwaterowanie zapewniają przez pracodawcę. Kandydaci muszą mówić po angielsku lub niemiecku lub holendersku. Konieczne jest wcześniejsze doświadczenie w zawodzie. Poszukujemy dekarzy różnych kategorii i o różnych specjalizacjach, między innymi trzcinowych. Jeśli posiadasz jakiegokolwiek doświadczenie jako dekarz, prześlij nam swoje CV na adres recruitment1@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 122, +48 61 6781 00. Omówimy twoje doświadczenie zawodowe i twoje oczekiwania, i znajdziemy dla Ciebie najlepszą ofertę. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922.

Praca DO PRZYUCZENIA osób po szkole samochodowej. Agencja Pracy TPM poszukuje do pracy w warsztacie samochodowym osoby po szkole samochodowej. Praca do przyuczenia, jako mechanik. Jest to praca w miejscowości Helmond. NIE JEST WYMAGANA znajomość języka obcego! Wymagania: ukończenie szkoły samochodowej. Agencja Pracy TPM oferuje:

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

zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca na dłuższy okres. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem MECHANIK na adres: info@the-perfectmatch.pl lub info@tpm-work.com (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.

SPAWACZ MIG/MAG + CO2. Holenderska firma poszukuje doświadczonych spawaczy MIG/MAG w osłonie CO2 do

pracy na prefabrykacji w rejonie FRYSLAND. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, komunikatywna znajomość języka obcego (sprawdzana podczas rozmowy telefonicznej), CV w języku obcym, prawo jazdy kat. B, mile widziany własny środek transportu. WARUNKI: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, możliwość stałego kontraktu, stawka 10,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel.: +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

PRACOWNIK BUDOWLANY W HOLANDII. PRACOWNIK BUDOWLANY W HOLANDII – z angielskim lub niemieckim lub holenderskim. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowiska pracowników budowlanych. Dostępne są różne lokalizacje i liczne wakaty. Zarówno transport, jak i zakwaterowanie zapewniają przez pracodawcę. Kandydaci muszą mówić po angielsku lub niemiecku lub holendersku. Wcześniej-

szsze doświadczenie w zawodzie jest konieczne. Poszukujemy pracowników różnych kategorii i o różnych specjalizacjach, między innymi murarzy, tynkarzy, monterów okien, cieśli, cieśli szalunkowych itd. Jeśli posiadasz jakiegokolwiek doświadczenie w pracach budowlanych, prześlij nam swoje CV w języku angielskim na adres recruitment1@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 122, +48 61 6781 00. Omówimy twoje doświadczenie zawodowe i twoje oczekiwania, i znajdziemy dla Ciebie najlepszą ofertę. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922.

PRACOWNIK W SZKLARNI W HOLANDII. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy osób zainteresowanych pracą w szklarni. Zarówno transport do pracy, jak i zakwaterowanie zapewniają przez pracodawcę. Stawka od 9,04 do 9,51

euro brutto na godzinę. Praca ma charakter fizyczny i część czynności może być wykonywana na kolanach. Obowiązki: pakowanie i sortowanie warzyw i owoców, prace szklarniowe przy pomidorach, kwiatach, papryce, składanie szklarni, prace przy instalacjach elektrycznych (tylko osoby z doświadczeniem), przycinanie, prace magazynowe. Wymagania: Dyspozycyjność, Elastyczność, Podstawowa znajomość języka angielskiego, Odpowiedzialność i sumienność, Prawo jazdy będzie plusem. Oferujemy: Legalne zatrudnienie na umowę o pracę na warunkach holenderskich, Możliwość nawiązania dłuższej współpracy, Możliwość pracy w nadgodzinach, Zakwaterowanie w ofercie, Opieka koordynatorów podczas pobytu, Ubezpieczenie. Jeśli spełniasz wymienione warunki prześlij nam swoje CV na adres production@winrecruit.uk lub zadzwoń: +31 412 788 122, +48 61 6781 00. W aplikacji prosimy umieścić następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku

o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. 2016 r. poz. 922".

MONTER RUSZTOWAŃ - HOLANDIA (CHEMELOT). Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów rusztowań na projekt Chemelot. Start: 12.03.2018. Główny wykonawca: BRAND. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, mile widziane DNV, własny środek transportu (1 na grupę), komunikatywny język obcy. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 500-540 EUR netto/40 godzin (w zależności od posiadanych certyfikatów), cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie (pokoje 1-osobowe), ubezpieczenie. Zainteresowanych prosimy o kontakt +48 511 790 286 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

ZBROJARZ. HOLANDIA! OD ZARAZ! Holenderska firma poszukuje doświadczonych zbrojarzy do pracy w okolicach Groningen. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, komunikatywny język obcy

(1 osoba na parę), prawo jazdy kat. B (przynajmniej 1 osoba na parę), mile widziane VCA (nie jest to wymóg konieczny). OFERTA: holenderska umowa o pracę, stawka 11 EUR netto/godzina, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr telefonu: +48 573 313 366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS).

MONTER WYKŁADZIN PODŁOGOWYCH – NORWEGIA. Norweska firma poszukuje doświadczonych monterów podłóg twardych (winyłowych, PCV, gumoleum) do pracy na obiektach użyteczności publicznej (sądy, banki, szpitale) w okolicach Bergen. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, umiejętność odpowiedniego obliczenia materiału (wykładziny układane na dużych powierzchniach, bez możliwości docinek), umiejętność docinania wykładziny w narożnikach, zawijanie wykładziny, by zachodziła do kilkudziesięciu cm powyżej podłogi, umiejętność używania spawarki

CIAG DALSZY NA STR. 8

Reklama



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

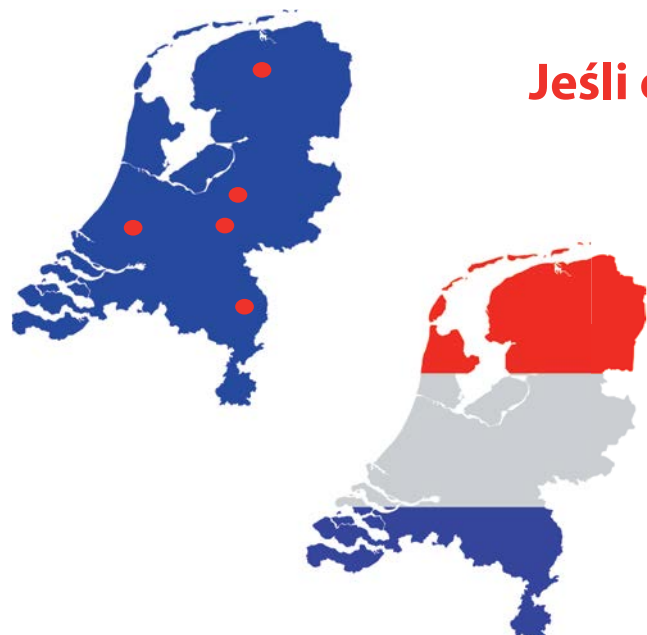
Rozlicz się ONLINE

**Szybko
Bezpiecznie
Profesjonalnie**

www.TAX.gg



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!!!



PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 7

do wykładzin, wysoka estetyka pracy, min. podstawowa znajomość języka angielskiego lub norweskiego. **WARUNKI:** legalne zatrudnienie w oparciu o norweską umowę o pracę, stawka do negocjacji, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę, firma zapewnia narzędzia oraz ubrania robocze, pomoc polskich koordynatorów. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: nr komórkowy: +48 573313366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „MONTER PODŁÓG - NORWEGIA”).

LAKIERNIK/POMOCNIK LAKIERNIKA. Agencja Pracy TPM poszukuje lakierników oraz pomocników lakiernika do pracy w Holandii. Jest to praca w trakcie, której masz szansę zdobyć doświadczenie przy przygotowaniu i malowaniu samolotów. Wymagania: doświadczenie przy malowaniu lub przygotowaniu do malowania samochodów czy pojazdów użytkowych lub doświadczenie przy przygotowaniu lub malowaniu przemysłowym.

Agencja Pracy The Perfect Match 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), stawkę godzinową w 3-miesięcznym okresie próbnym (szkolenie/Nauka branży) 8 euro netto/h, po okresie próbnym 9-10 euro netto/h. **CHARAKTER PRACY:** praca na dłuższy okres. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem **SAMOLOTY** na adres: info@tpm-work.com Kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (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.

Spawacz aluminium metoda TIG. Dla swojego klienta poszukujemy doświadczonego spawacza TIG do pracy przy spawaniu aluminium. Praca znajduje się w okolicy Zwolle. Obowiązki: Spawanie aluminium metoda TIG na podstawie rysunku technicznego. Ilość wakatów: 4. Oferujemy: 500-520 euro netto / 40h wypłacane cotygodniowo, kompletny pakiet socjalny, mieszkanie i ubezpieczenie za darmo, opiekę menadżera, praca na samodzielnym stanowisku. Wymagamy: uprawnień do spawania TIG, doświadczenia w spawaniu minimum 3 lata, znajomości języka angielskiego, niemieckiego lub niderlandzkiego w stopniu umożliwiającym swobodną komunikację, umiejętność czytania i pracy z rysunkiem technicznym, prawo jazdy kat. b (mile widziany własny samochód). Proszę o przesłanie cv na adres mailowy lotkowska@covebo.nl. Lub kontakt telefoniczny 0341-784090.

Ekipę murarzy. Zatrudnimy 3os. ekipę murarską. Zatrudnimy 3 os. ekipę doświadczonych murarzy do pracy w Belgii. (Klinkier, bloczki betonowe). Miejscowość Lommel.Wy-

magamy: własnej działalności gospodarczej, posiadania Prawa do jazdy (własny transport), znajomości języka angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie, jedna osoba musi mieć doświadczenie w kierowaniu pracami. Najważniejsze zadania do wykonania to: Prace betonowe (widoczne), Murowanie silki, Zamieszczanie izolacji, Murowanie klinkieru, Pomagać w dodatkowych pracach (prace betonowe / belki itd.). Wstępnie, jeżeli pogoda będzie sprzyjała to chcielibyśmy rozpocząć prace w piwnicy od 12/03/2018 przez 2 tygodnie. Po 2 tygodniach będzie przerwa do 23/04/2018. Od tej daty ruszamy z projektem przez 1 rok. Oferujemy płacę od 18 Euro/godz w górę, współpracę długofalowa a także zakwaterowanie u inwestora. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

MONTER RUSZTOWAŃ – HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje monterów rusztowań do pracy na fasadach (system layher). Główny wykonawca: LSB. Start pracy: 19.03.2018. **WYMAGANIA:** doświadczenie na w/w stanowi-

sku, VCA, certyfikat DNV, auto (1 na grupę), komunikatywny język obcy. **OFERTA:** legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 540 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Dla osób, które nie posiadają certyfikatu DNV, ale spełniają **WSZYSTKIE** pozostałe warunki, firma oferuje stawkę 500 EUR netto/40 godzin. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr telefonu +48 511 790 286 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

Pomocnika dekarzy z językiem francuskim. Zatrudnimy pomocnika 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. francuskiego komunikatywnie, własnego transportu. Oferujemy płacę do uzgodnienia, współpracę długofalowa a także pomoc w założeniu firmy

(współpracujemy na zasadzie działalność - działalność) a także zakwaterowania. Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

BLACHARZ SAMOCHODOWY – BELGIA. Belgijska firma poszukuje doświadczonych blacharzy samochodowych do pracy w autoryzowanym warsztacie w okolicach Tongeren. Zakres obowiązków: demontaż części karoserii, szpachlowanie, przecieranie, ew. spawanie, przygotowanie pod malowanie, montaż po malowaniu. Wymagania: doświadczenie na w/w stanowisku (min. 5 lat), komunikatywny język angielski, prawo jazdy kat. B, samodzielna naprawa samochodów osobowych po wypadkach. Oferta: legalne zatrudnienie w oparciu o belgijską umowę o pracę, stawka 16-18 EUR brutto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: nr stacjonarny: +48 864 711 471, nr komórkowy: +48 573 313 366, e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „BLACHARZ SAMOCHODOWY-BELGIA”).

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

Wejdź, zarejestruj się i dodawaj BEZPŁATNIE swoje ogłoszenia

OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję: BUSY POLSKA - HOLANDIA BEZ PRZESIADEK TANIO SZYBKO BEZPIECZNIE +48 601 380 539. PRZEJAZDY BEZ PRZESIADEK. 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.

Mebłe – kupię/sprzedam: Meblina NL - Najtańsze meble w Holandii. Sklep internetowy www.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!!!

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, wifi, 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, Świętokrzy-

skie, 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: 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, Shuffle, 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: CODZIENNIE 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.

Psycholog: depresja poporodowa dotyka nawet 15 proc. matek

Depresja poporodowa dotyka nawet 10-15 proc. matek. Choć jest to problem częstszy niż np. cukrzyca ciążowa, to testy przesiewowe są ciągle w Polsce rzadko stosowane, a problem bywa bagatelizowany - mówi PAP psycholog Ewa Borodo-Jaskólska.

Obniżenie nastroju, poczucie pustki, kłopoty ze snem, koncentracją, lęk, poczucie winy, że jest się złą matką, brak zainteresowania dzieckiem, a niekiedy również myśli samobójcze czy myśli o skrzywdzeniu dziecka - takie objawy mogą towarzyszyć depresji poporodowej.

Problem ten dotyka nawet 10-15 proc. matek. Depresja taka może wystąpić jeszcze w czasie ciąży lub w ciągu pierwszego roku po porodzie. Mówi o tym w rozmowie z PAP psycholog Ewa Borodo-Jaskólska, twórczyni portalu mamywsparcie.pl.

"Depresja poporodowa to sygnał, że kobieta potrzebuje wsparcia. A wsparcie, które ma obecnie, jest niewystarczające. Jedyne, czego potrzeba, to sięgnąć po tę pomoc. I ze względu na swoje dobro, i ze względu na dobro dziecka" - mówi psycholog.

Jeśli depresja poporodowa wystąpi - radzi rozmówczyni PAP - najlepiej skonsultować się z psychoterapeutą czy psychiatrą. Ale w łagodzeniu objawów ważne jest też wsparcie otoczenia - partnera, rodziny, bliskich. "Różne mogą być potrzeby. Jedną kobietą będzie potrzebowała odciążenia w obowiązkach domowych, by zająć się dzieckiem. Inną - odciążenia w byciu z dzieckiem i czasu tylko dla siebie" - zaznacza Ewa Borodo-Jaskólska.

BADANIA PRZESIEWOWE - W TEORII ŻADEN PROBLEM

Jak informuje, depresja poporodowa to najczęstsze powikłanie okresu okołoporodowego. Częstsze nawet niż związana z ciążą cukrzyca. "Ciekawe jest to, że każda kobieta w czasie ciąży przechodzi dwa razy testy przesiewowe sprawdzające poziom cukru. Za to testy sprawdzające ryzyko wystąpienia depresji poporodowej - według mojej wiedzy - są w Polsce stosowane w marginalnym stopniu" - zwraca uwagę Ewa Borodo-Jaskólska.

Kobiety w ciąży czy po porodzie mają kontakt z wieloma specjalistami: położną, ginekologiem czy lekarzami, którzy wykonują dziecku obowiązkowe szczepienia. "Każda z tych osób mogłaby - a właściwie powinna - przebadać kobietę pod kątem depresji poporodowej" - uważa rozmówczyni PAP.

Jej zdaniem wystarczyłoby zastosować opracowaną w latach 80. XX w. Edynburską Skalę Depresji Poporodowej. "Nie trzeba być psychologiem, aby tę procedurę stosować. Ona jest stworzona z myślą o lekarzach pierwszego kontaktu. To kwestionariusz z 10 pytaniami, którego wypełnienie zajmuje 5 minut. To wstępne określenie, czy dana osoba wymaga skierowania do specjalisty, czy nie. Aż się prosi, aby tego używać" - mówi psycholog.

BABY BLUES - BARDZIEJ NORMA NIŻ WYJĄTEK

Depresja poporodowa bywa mylona z baby bluesem, czyli smutkiem poporodowym. "Mówi się, że baby blues to zjawisko, którego doświadczają nawet 80 proc. kobiet po porodzie. Uważa się, że to naturalna reakcja, kiedy kobieta, jej organizm spotyka się z ogromną zmianą, jaką jest pojawienie się dziecka" - tłumaczy Ewa Borodo-Jaskólska.

Smutek poporodowy przy wsparciu otoczenia mija jednak samoistnie po 2-5 tygodniach, podczas gdy nieleczona depresja poporodowa może trwać kilka miesięcy lub dłużej. Objawy baby blues są znacznie łagodniejsze niż w przypadku depresji. Większa jest tu też zmienność nastrojów. "Pojawia się smutek, drażliwość, niepewność, ale i momenty zadowolenia, jest zwiększona wrażliwość na bodźce, ale i momenty spokoju. Jest zmęczenie, ale też momenty dużej aktywności" - porównuje rozmówczyni PAP.

CZYNNIKI RYZYKA

Choć jednoznacznych przyczyn depresji poporodowej nie można wskazać, to znane są pewne czynniki z tym zjawiskiem związane. Jeśli chodzi o czynniki biologiczne, to niewykluczone, że depresja poporodowa związana jest ze zmianami hormonalnymi w czasie ciąży i po porodzie.

Czynnikiem ryzyka jest też trudny, związany z traumatycznymi przeżyciami poród, zagrożona

ciąża, ciąża niechciana, ale również przeciwnie - ciąża bardzo upragniona, długo oczekiwana.

Na występowanie depresji poporodowej narażone są też pewne grupy matek w ciągu pierwszego roku po porodzie. "Jeśli kobieta chorowała wcześniej na depresję, ryzyko wzrasta do 30 proc. Jeśli już przy wcześniejszym dziecku chorowała na depresję poporodową - to ryzyko wynosi nawet 40 proc. Jeżeli chorowała na zaburzenie dwubiegunowe, ryzyko może nawet wynieść 60 proc." - wymienia psycholog.

Jak dodaje, kobiety i ich otoczenie, które znajdują się w tych grupach ryzyka, powinny jak najwcześniej rozważyć plan zapobiegawczy i zastanowić się, jak zapewnić pomoc, gdyby depresja poporodowa się pojawiła.

Wśród czynników ryzyka są też kwestie społeczne. Na depresję poporodową częściej chorują młode matki, które nie ukończyły 25. roku życia, matki, które mają niewystarczające wsparcie w otoczeniu, czy zmagają się z trudnościami w relacji z partnerem - informuje psycholog.

Jak dodaje, niczym niezwykle nie jest też depresja ojców po narodzinach dziecka. "Jest nieco rzadsza, ale na zachodzie mówi się, że to zjawisko dotyka 10 proc. ojców. Mężczyźni również mierzą się z nowymi wyzwaniami, z tym, że po porodzie zmienia się styl życia, relacja z partnerką" - opowiada.

MATKA CORAZ BARDZIEJ SAMOTNA

Można też mówić o kulturowych czynnikach ryzyka depresji poporodowej. "Coraz częściej się zdarza, że matka spędza niemal 100 proc. czasu z noworodkiem. To sytuacja wcześniej nie do pomyślenia. W społeczeństwach tradycyjnych matki spędzały z noworodkami 60-70 proc. czasu. Dawniej opieka nad dzieckiem rozkładała się pomiędzy więcej osób - babcie, ciotki, siostry" - wskazuje psycholog.

Osoby bliskie pomagały matce zajmować się dzieckiem i uczyły, jak odpowiadać na jego potrzeby. A teraz często cała odpowiedzialność spada na matkę. "To o tyle trudniejsza sytuacja, że teraz własne dziecko to często pierwsze dziecko, z którym kobieta ma kontakt" - zauważa Ewa Borodo-Jaskólska. To wszystko sprawia, że matka po porodzie bardziej niż kiedyś odczuwa potrzebę wsparcia.



FOT. FREEIMAGES.COM / CHERIE OTTO

PRZESŁODZONY OBRAZ MACIERZYŃSTWA

Psycholog zwraca też uwagę na inny problem: społeczne oczekiwania wobec matek są tak wysokie, że często aż nie do spełnienia. "Wydaje się, że matka powinna wiedzieć intuicyjnie, jak się zająć niemowlakiem, kochać dziecko od razu naturalną miłością, wiedzieć, jak się karmi piersią" - wymienia psycholog.

Przekazy w mediach bardzo często pokazują matki zawsze zadbane i wypoczęte, a noworodki - radosne i czystuśkie.

"Kiedy życie zaczyna odbiegać od tej idealnej wizji, matka może zacząć myśleć, że coś z nią jest nie tak. To na pewno powoduje jeszcze większe obciążenie emocjonalne, frustrację, niepewność" - komentuje rozmówczyni PAP.

Psycholog zwraca uwagę, że od matki wymaga się również tego, by była wyspecjalizowaną opiekunką, która świadomie przestrzega zasad wspomagających rozwój dziecka. "Kiedyś był może jeden podręcznik, a dziś różnych teorii jest mnóstwo" - wskazuje.

"W zapobieganiu depresji poporodowej być może mogłaby zmiana dyskursu. Pokazywanie, że w macierzyństwie bywa trudno, a kłopoty są czymś normalnym. Kobiety powinny się zachęcać, by dzieliły się swoimi wątpliwościami, szukały pomocy, nie wstydyły się mówić o ciemnych stronach bycia mamą. To coś normalnego, co trzeba zaakceptować" - kończy Ewa Borodo-Jaskólska.

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

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@goniecpolanski.nl

* - cena za prenumeratę na terenie Holandii



Biolog: zakwasy, mimo że objawiają się bólem, działają na mięsień stymulująco

Zakwasy to zwykle dobry znak - mimo iż objawiają się bólem 24 godziny po intensywnym treningu, działają stymulująco na wzrost siły i objętości trenowanego mięśnia - mówi biolog Anita Helińska.

Trenerka Anita Helińska, doktorantka z Wydziału Biologii UW w rozmowie z PAP opowiada, jak powinien wyglądać trening, co się dzieje w mięśniach w trakcie i po treningu oraz kiedy w czasie ćwiczeń spalamy tkankę tłuszczową.

"Każdy trening jest dla organizmu stresem, do którego nasze ciało musi się zaadaptować, dlatego podczas ćwiczeń dochodzi do szeregu fizjologicznych zmian w ciele sportowca" - mówi Anita Helińska.

Tłumaczy, że w czasie treningu fizycznego poruszanie się umożliwiają nam mięśnie szkieletowe poprzecznie prążkowane. Wyjaśnia, że z bliska mięsień wygląda jak gruby przewód otoczony osłonami - błonami, który w środku zawiera kolejne przewody - pęczki włókien mięśniowych. "Pojedyncze włókno mięśniowe składa się z jeszcze cieńszych kabelków - miofibrili. Miofibrille zbudowane są z dwóch głównych białek kurczliwych - aktyny i miozyny. Interakcje między tymi białkami umożliwiają skurcz mięśnia w czasie treningu, a przez to np. podniesienie ciężarów, skok w dal czy sprint" - mówi.

ZAKWASY - CIERPIENIE, KTÓRE SIĘ OPLACA

"Dawniej uważano, że przyczyną zakwasów jest nadmierne gromadzenie się kwasu mle-

kowego w mięśniach. Obecnie wiadomo, że jest to mit" - mówi badaczka. I wyjaśnia, że kwas mlekowy wprawdzie gromadzi się w mięśniach podczas treningu, ale jest z nich szybko usuwany. Zaledwie 1-2 h po treningu kwas mlekowy, w postaci mleczanu, trafia do wątroby i tam jest przekształcany w glukozę, z której powstanie ATP, czyli energii - paliwo dla naszego organizmu.

Natomiast odkryto, że bardzo forsowne ćwiczenia powodują powstanie wysokich napięć w trenowanych mięśniach, czego skutkiem może być rozerwanie połączeń pomiędzy aktywną a miozyną czy poprzerywanie błon otaczających włókna mięśniowe.

"Takie potreningowe uszkodzenia określamy mianem mikrourazów włókien mięśniowych" - zwraca uwagę biolog. I wyjaśnia, że to właśnie powstałe mikrourazy oraz napływające do miejsca uszkodzenia komórki stanu zapalnego odpowiadają za ból przypisywany zakwasom, który odczuwamy 24 godziny po treningu.

"Komórki stanu zapalnego to ekipa sprzątająca, która usuwa fragmenty uszkodzonej tkanki. Dzięki temu tworzy się miejsce do odbudowy i wzmocnienia rusztowania mięśniowego" - mówi. W międzyczasie komórki stanu zapalnego wydzielają czynniki aktywujące, znajdujące się w pobliżu mikrouszkodzeń, komórki macierzyste mięśni szkieletowych - zwane komórkami satelitowymi.

Komórki satelitowe to z kolei, jak porównuje biolog, strażnicy mięśni, odpowiedzialni za ich wzrost i regenerację. Aktywacja komórek satelitowych rozpoczyna kaskadę zdarzeń prowadzącą do odbudowy architektury

uszkodzonej tkanki. Na początku komórki satelitowe zaczynają się dzielić, a szczyt ich liczby obserwuje się trzy dni po treningu. Następnie, gdy już będzie ich wystarczająco dużo, zaczynają się różnicować w pierwsze komórki mięśniowe, z których to około 5. dnia powstaną włókna mięśniowe.

"W wyniku regeneracji dochodzi zarówno do odtworzenia jednostek kurczliwych mięśni, jak i powstania nowych włókien, przez co mięsień przybiera na sile i masie. Mikrouszkodzenia działają więc stymulująco na organizm" - mówi Anita Helińska.

"Zakwasy więc - mimo bólu - są czymś dobrym dla organizmu. Działają stymulująco na przyrost masy i siły mięśniowej, a co za tym idzie zwiększają ukrwienie i unerwienie mięśni. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna zwiększa również pulę komórek satelitowych rezydujących we włóknach, przez co nasze mięśnie potrafią się szybciej regenerować a my wolniej się starzejemy" - opisuje trenerka.

REGENERACJA MIĘŚNI

Kiedyś myślano, że stan zapalny jest czymś złym i konieczne trzeba go niwelować. Sportowcom zalecano więc kąpiele lodowe. "Stopniowo odchodzi się od takiego postępowania, gdyż mięśnie takich sportowców dłużej się regenerują, przez co wolniej zwiększają się ich siła" - mówi Anita Helińska.

I wyjaśnia, że taki fizjologiczny potreningowy stan zapalny jest niezbędnym czynnikiem aktywującym komórki satelitowe, więc hamowanie działania komórek stanu zapalnego przez



FOT. FREEIMAGES.COM / EDWIN PIJPE

bardzo niską temperaturę nie jest do końca korzystne.

Biolog radzi, jak wspomagać prawidłową regenerację mięśni. "Najgorszym błędem jest niewysypianie się. Sen to najlepszy moment na namnażanie się komórek satelitowych w naszych mięśniach i regenerację organizmu po treningu" - mówi Anita Helińska.

Ważne też, by następny dzień po intensywnym treningu był dniem wolnym od ćwiczeń. "Jeśli odczuwamy ból w partiach mięśniowych trenowanych dzień wcześniej, następnego dnia nie powinniśmy ich po raz kolejny forsować. Jeśli bardzo nam zależy na ruchu, to możemy się zdecydować na np. 20-30 minut lekkiego truchtu,

dla lepszego dotlenienia mięśni" - opowiada.

"Przeogromne znaczenie ma też prawidłowa dieta. Źródła naukowe zgodnie twierdzą, że żywienie ma istotny wpływ zarówno na jakość, jak i na efekt naszego treningu. Jeśli nie dostarczymy do organizmu

DOKOŃCZENIE NA STR. 12



FOT. FREEIMAGES.COM / JOS VAN GALEN



FOT. FREEIMAGES.COM / GAVIN SPENCER

Biolog: zakwasy, mimo że objawiają się bólem, działają na mięsień stymulująco

DOKOŃCZENIE ZE STR. 11

składników budulcowych, czyli odpowiedniej ilości białek, tłuszczu i węglowodanów, lub dostarczymy, ale będą to surowce złej jakości, mięśnie nie będą się prawidłowo regenerować" - opowiada.

Źle wykonywane ćwiczenia, przetrenowanie, do tego zła dieta i brak czasu na regenerację to czynniki niosące za sobą ryzyko zwłóknienia mięśni, kiedy to w miejscu mikrouszkodzeń zamiast nowych włókien powstaje tkanka łączna. Mięśnie stają się

wtedy o wiele słabsze" - zwraca uwagę biolog.

SPALAMY KALORIE - Z CUKRÓW CZY Z TŁUSZCZÓW?

Celem treningu jest często spalanie tkanki tłuszczowej. "Zbyt intensywny wysiłek, wyciskający siódme poty nie sprzyja redukcji masy tłuszczowej. Jeśli myślimy, że pot to spalany z organizmu tłuszcz to jesteśmy w błędzie!" - mówi Anita Helińska.

Tłumaczy, że tłuszcz utlenia się - jak sama nazwa wskazuje - w warunkach tlenowych, tlen

jest więc niezbędny w tym procesie. Tymczasem zbyt intensywny np. interwałowy wysiłek sprawia, że do mięśni nie jest dostarczana odpowiednia ilość tlenu. A więc wykonujemy ćwiczenia w warunkach beztlenowych.

"Owszem spalamy dużo kalorii jednak 80 proc. z nich pochodzi z glikogenu mięśniowego czyli węglowodanów a nie z tłuszczu, a przecież w odchudzaniu chodzi o redukcję tkanki tłuszczowej. W tym wypadku ważne jest co spalamy, a nie ile kalorii spaliliśmy - mówi. Do spalania tkanki tłuszczowej dedykowane są średnio intensywne treningi tlenowe np. jazda rowerem, bieg na bieżni, trwające 30-40 min. Treningi interwałowe takie jak tabata czy zumba należy stosować jako dodatek, uzupełnienie treningów tlenowych. Będą one nowym bodźcem dla organizmu podkręcającym metabolizm, a treningi tlenowe nie staną się monotonne" - mówi biolog.

Biolog podkreśla też, że sportowcom-amatorom, którzy chcą spalić tłuszcz, nie zawsze są zalecane modne ostatnio treningi na czczo. "Wiele zależy od organizmu - jednym trening na czczo będzie służył innym nie. Jednak z fizjologicznego punktu widzenia brak węglowodanów w śniadaniu może grozić zbyt niskim poziomem glukozy we krwi (hipoglikemia) a co za tym idzie omdleniem podczas

treningu oraz słabszą regeneracją mięśni. Tłuszcz `spalają się w ogniu węglowodanów`, więc polecam przed porannym treningiem zjeść nawet niewielką ilość węglowodanów np. banana, daktyle czy wypić szklankę soku lub napoju izotonicznego" - podsumowuje doktorantka.

SERCE ROŚNIE

Anita Helińska opowiada również, że regularne uprawianie sportu może wydłużyć życie, bo działa stymulująco również na pewien inny, bardzo ważny dla organizmu mięsień - serce.

"Serce jest najsilniejszym mięśniem w naszym organizmie. U zawodowych sportowców dochodzi do fizjologicznych zmian w obrębie tego mięśnia, a ich wielkość zależy od uwarunkowań genetycznych, typu oraz intensywności treningu. Zaobserwowano, że u takich sportowców regularne treningi spowodowały powiększenie objętości jam (głównie lewej komory) oraz przerost mięśniówki serca. Ich serca są więc większe i silniejsze niż u pozostałych osób" - mówi.

W jednym uciśnięciu serce sportowca pompuje do krwioobiegu o wiele więcej krwi niż u przeciętnego człowieka. Tak więc takie serce w czasie spoczynku może pracować wolniej, oszczędniej niż serce przeciętnej osoby. "Obliczo-



FOT. FREEIMAGES.COM / TANJA SUND

no, że oszczędniejsza praca serca w spoczynku przekłada się na parę dodatkowych lata życia. Fakt ten potwierdza wniosek, że aktywność fizyczna to eliksir młodości" - puentuje trenerka.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / JANUSZ GAWRON

Suicydologodzy: z powodu samobójstw ginie w Polsce więcej ludzi niż w wypadkach

Z powodu samobójstw ginie w Polsce więcej ludzi niż w wypadkach drogowych - alarmują eksperci, którzy w czwartek spotkali się w Łodzi na I Kongresie Suicydologicznym. W obradach wzięło udział ok. 800 specjalistów z kraju i zagranicy, zajmujących się problematyką samobójstw.

Suicydologia to nauka o samobójstwie; zajmuje się głównie

analizą motywów zamachów samobójczych, a głównym celem jej badań jest prewencja. Z policyjnych danych, przytoczonych przez organizatorów Kongresu wynika, że w Polsce z powodu samobójstw ginie obecnie więcej ludzi niż w wypadkach drogowych; w ubiegłym roku było to ponad 5,2 tys. osób, z czego 80 proc. stanowili mężczyźni. Co piąty zgon nastolatka w Polsce spowodowany był samobójstwem. Według Komendy Głównej Policji (KGP), do zamachu samobójczego dochodzi co 47 minut.

"Nieustannie zajmujemy się ofiarami wypadków drogowych

- słusznie, ale jednocześnie nie poświęcamy dostatecznej uwagi ofiarom zamachów samobójczych. To problem polityki społecznej państwa. Przy wypadkach drogowych mówimy, że winni są kierowcy, infrastruktura dróg, pijaństwo. Jest na kogo zrzucić odpowiedzialność. A kogo obciążyć winą przy samobójstwie? - mówił na konferencji prasowej prezes Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego prof. Brunon Hołyst.

Zdaniem prof. Łukasza Świącieckiego z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, liczba samobójstw w Polsce prawdopodobnie jest wyższa

niż w policyjnych statystykach, ponieważ wiele z incydentów w ogóle nie zostaje odnotowanych. Dopiero od 2018 roku wprowadzono obowiązek rejestrowania prób samobójczych w kartach leczenia szpitalnego; wcześniej nie było obowiązku sprawozdawania zamierzonych samouszkodzeń z intencją odebrania sobie życia, informacje o osobach po próbach samobójczych pozostających pod opieką placówek medycznych nie były też przekazywane do KGP.

"Danych ogólnych jest mało i są one niejasne - GUS podaje inną liczbę samobójstw ➡➡➡



FOT. FREEIMAGES.COM / ROBERT OWEN WAHL LINK
CHARTERFORCOMPASSION.ORG

Prof. Kozak: gorączki nie ma już 80 proc. osób chorujących na gripę

Gorączka nie występuje obecnie już u ok. 80 proc. chorujących na gripę - powiedział PAP prof. Wiesław Kozak z UMK w Toruniu, zajmujący się badaniem gorączki już od kilkudziesięciu lat. Dodał, że powstrzymując wysoką temperaturę znacząco wydłużamy czas groźnej infekcji wirusowej.

"Gorączka nie występuje obecnie już u ok. 80 procent chorujących na gripę. Szczególnie dotyczy to starszych pacjentów, bo u dzieci do 10. roku życia jest ona (...) obserwowana i wysoka. Jeżeli blokujemy jej wystąpienie, to w ten sposób pozwalamy wirusowi rozwinąć się w naszych komórkach i rozszerzyć infekcję" - zaznaczył ekspert.

Jego zdaniem blokowanie gorączki i zażywanie leków aspirynopodobnych przy infekcjach wirusowych jest bezsensowne.

"To nieracjonalne działanie z naszej strony. Oczywiście - blokujemy w ten sposób wszystkie elementy fazy ostrej - ból mięśni, spadek libido pacjenta, ale infekcja przebiega, rozszerza się. Bez przyblokowania syntezy cząsteczek wirusa, które (zablockowanie - PAP) powoduje wysoka temperatura, w naszych komórkach infekcja będzie bez przerwy się rozwijać" - dodał naukowiec.

Prof. Kozak wskazał, że w przypadku grypy należy wręcz przyjąć gorączkę jako sprzymierzeńca w zdrowieniu.

"Jest to nasza własna reakcja na zakażenie infekcją wirusową. Tak jest w przypadku wielu innych wirusów, np. ospy. Wirus ten również wywołuje gorączkę, ale pacjenci oczywiście od razu ją zbijają i wówczas ta infekcja trwa i trwa, ciągnie się dużo dłużej niż w przypadku, gdybyśmy gorączki nie zbijali" - dodał naukowiec.

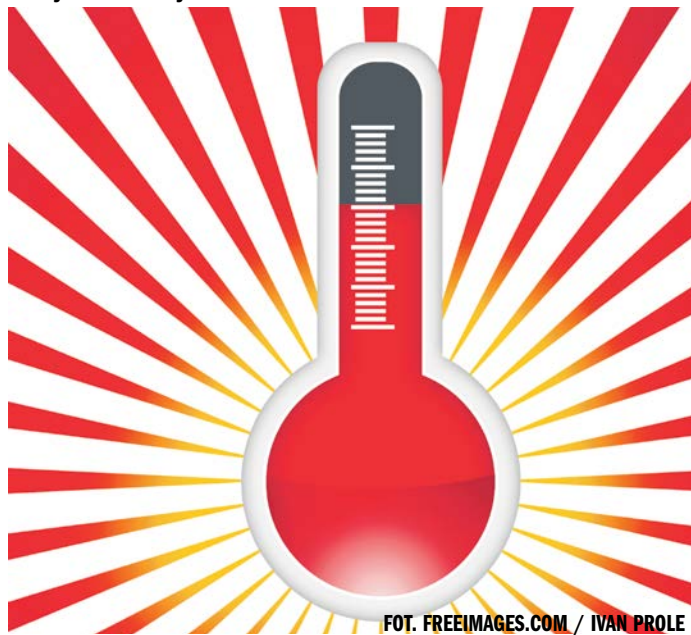
Ekspert przypomniał, że przedłużająca się infekcja wywołana gripą może mieć bardzo poważne następstwa - m.in. może przerodzić się w autoimmunoagresję np. nerek czy osłabienie mięśni sercowych.

"Po prostu, gdy blokujemy gorączkę, wirus rozmnaża się bez kontroli, bez pierwszej reakcji na powstawanie infekcji. Zawsze lepiej zmierzyć się z tą gorączką - wyleżeć ją, wypocić, niż reagować farmakologicznie" - wspominał prof. Kozak.

W jego ocenie Polacy zdecydowanie nadużywają środków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych - nie poprawiają tym samym stanu

swojego zdrowia, tylko je degradują.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / IVAN PROLE

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.pl

⇒⇒⇒ niż policja, a różnica między nimi sięga nawet 30 proc. Chcielibyśmy poznać strukturę samobójstw, ich najczęstsze przyczyny, ale nie mamy potrzebnych danych. Każdy ze specjalistów orientuje się np. jak to jest w jego klinice, ale jak jest w całej Polsce - nie wiemy" - zaznaczył.

Szacuje się, że 60-90 proc. osób z zachowaniami samobójczymi (zależnie od grupy wiekowej) przejawia różne zaburzenia psychiczne, m.in. depresję.

"Z badań prowadzonych wśród osób, które przeżyły próbę samobójczą wynika, że większość z nich w okresie przed tym incydentem miała różne formy depresji. W jednym z wykładów Kongresu specjalista z Holandii przytoczył analizy, na podstawie których można stwierdzić, że tam, gdzie stosuje się dobre metody leczenia i zapobiegania depresji, spada współczynnik samobójstw" - dodał prof. Święcicki.

Suicydologzy podkreślali, że przyczyną samobójstwa jest zawsze splot wielu czynników, natomiast w zapobieganiu tragediom najważniejszą rolę odgrywa wsparcie udzielone osobie w kryzysie. Według prof. Hołysty, warto interesować się ludźmi, którzy są w potrzebie. "Słowo leczy, ale też zabija. Wybierzmy tę pozytywną wersję" - zaznaczył.

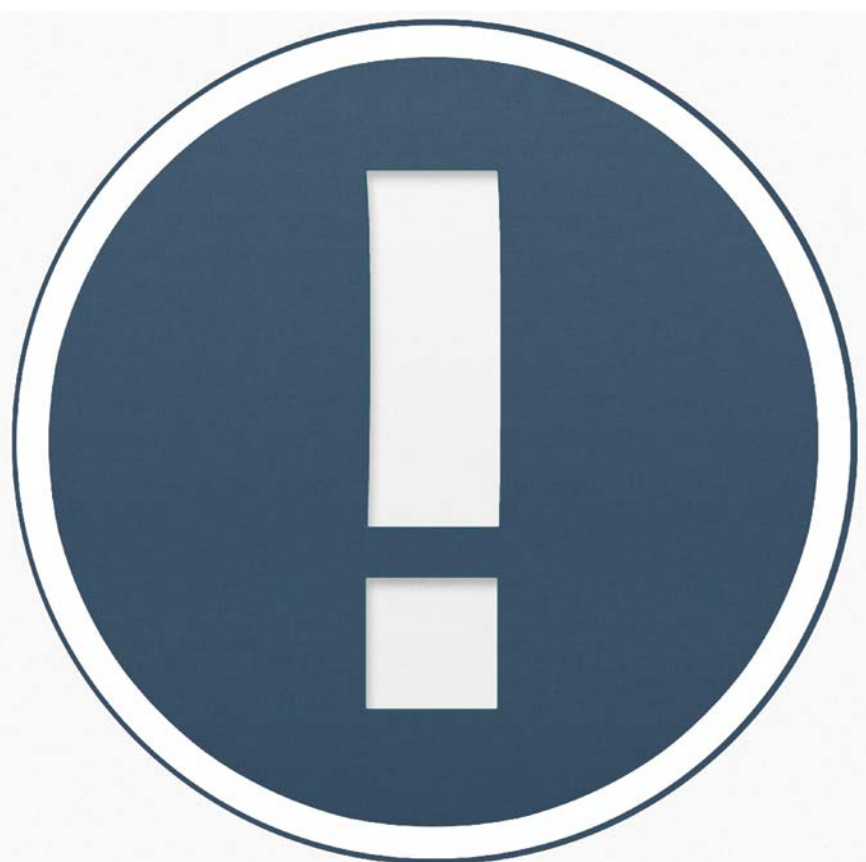
Pomoc można znaleźć m.in. w Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego Fundacji ITAKA, które pod numerem 800 70 22 22 prowadzi całonocową, bezpłatną linię czynną przez siedem dni w tygodniu, a także w internecie na stronie www.liniiawsparcia.pl. Całonocowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży pod numerem 116 111 ma Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Suicydologzy podpisali deklarację, w której domagają się m.in. podjęcia działań zapobiegających zachowaniom samobójczym i wykluczeniu społecz-

nemu, poprawy dostępu osób cierpiących na depresję i inne zaburzenia psychiczne do bezpłatnej, kompleksowej pomocy, a także prowadzenia skutecznej polityki państwa w zakresie profilaktyki uzależnień i leczenia osób uzależnionych. Postulują również o uwzględnienie grup ryzyka samobójczego podczas planowania i realizacji Polskiej Strategii Prewencji Samobójstw, przy czym zwracają uwagę na konieczność zapewnienia finansowania strategii i koordynacji jej realizacji.

I Kongres Suicydologiczny był objęty patronatem medialnym przez Polską Agencję Prasową i Serwis Zdrowie finansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

PAP - NAUKA W POLSCE
AUTORKA: AGNIESZKA
GRZELAK-MICHAŁOWSKA
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W
POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.
PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / NIKARETEKU

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,
Chciałem się zapytać czy jest możliwość przeniesienia zasiłku chorobowego do Polski. Byłem na zasiłku w Holandii przez 4 miesiące (czynnie szukając pracy). Zasiłek mi się skończył, a ze względu na moje problemy ze zdrowiem musiałem wrócić do Polski i poddać się leczeniu. Obecnie jestem bez żadnych dochodów.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Wszystko zależy od tego, ile czasu minęło już od zakończeniu zasiłku dla bezrobotnych w Holandii. Po zakończeniu zasiłku dla bezrobotnych można zawnioskować o zasiłek chorobowy tylko wtedy, jeżeli od zakończenia zasiłku dla bezrobotnych nie minęło więcej niż 4 tygodnie. Jeżeli upłynęły już 4 tygodnie, to nie ma Pan już prawa ubiegać się o zasiłek chorobowy. Jednak jeśli zdąży Pan zawnioskować przed upłynięciem tego czasu i decyzja będzie pozytywna, to można przenieść zasiłek chorobowy do Polski. Będzie trzeba jednak zgłosić to do UWW.

...

Witam,
Jestem na zasiłku w Holandii od 5.09. Oczywiście dostałam go na 3 miesiące do 4.12. Po wysłaniu w październiku inkomstenopgave dostałam pieniądze do 10 dni roboczych, tylko że ta kwota jest jakaś mała, bo na decyzji, którą do-

stałam, było że mój dagloon jest 38,74 euro, a ja dostałam 514 euro, a godziny na tydzień to 25, więc nie wiem dokładnie, o co chodzi. Czy popełnili błąd w wyliczeniu, czy po prostu tak ma być? Z góry dziękuję za odpowiedź.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Dagloon i maandloon, który został podany na decyzji z UWW, to kwota brutto. To oznacza, że otrzyma Pani przez pierwsze dwa miesiące 75 procent tej kwoty, a przez następne miesiące 70 procent. Od tej kwoty jest jeszcze odejmowany podatek. To więc to może być przyczyną tego, że otrzymała Pani mniejszą kwotę, niż przewidywała.

...

Witam,
Mam pytanie: czy osoby, które przepracowały w Holandii ponad 2 lata, ale nie mają meldunku, mają prawo do zasiłku dla bezrobotnych, a po miesiącu czy mogą starać się o transfer do Polski? Czekam na odpowiedź. Dziękuję.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

W takiej sytuacji jak najbardziej należy się zasiłek dla bezrobotnych razem z transferem do Polski. Nie ma potrzeby być zameldowanym, aby pobierać taki zasiłek.

...

Witam!!!
Agencja pracy chce ze mną zerwać umowę tuż po moim przyjeździe z urlopu, tłumacząc się, że w firmie jest mało godzin i nie mogą już do tej firmy wrócić. Zaproponowali mi inną pracę (mieszącą się 11km od mojego zamieszkania), ale ponieważ dojeżdżam na rowerze, a tam firma pracuje 24 godziny na dobę, więc trochę jest niebezpiecznie w nocy jeździć tak długą trasę. Doszliśmy do wniosku z panią z biura, że będą mi szukać czegoś bliżej. Urlop został mi przedłużony o tydzień, więc do dzisiaj. Dziś mają mi dać znać czy mają jakąś pracę bliżej. Proszę o pomoc, bo jeżeli ja z nimi zerwę umowę, to nie będę się mogła nawet starać o zasiłek, a muszę zapłacić rachunki i z czegoś żyć. Wynagrodzenie dostałam, ale oczywiście bez urlopowego, bo jest powiedziane, że ta firma nie wypłaca!!! Co mogę zrobić w takiej sytuacji. Proszę o pomoc.

Z góry dziękuję i pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Niestety w Pani przypadku powinna się Pani zgodzić na inną pracę lub poprosić agencję pracy, by rozwiązała z Panią umowę, tak aby mogła się Pani starać o zasiłek dla bezrobotnych. Faktem jest, że jeżeli Pani sama odejdzie z pracy, to żadne świadczenia nie będą się Pani należały.

...

Dobry wieczór,
Niestety w wyniku przeoczenia nadal nie rozliczyłam się z dochodów osiągniętych w Holandii. Chciałabym się dowiedzieć czy z tego tytułu może być na mnie nałożona grzywna?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Za nieterminowe rozliczenie się z urzędem skarbowym może zostać nałożona kara grzywny, lecz zależy ona od wielu czynników. Radzimy jak najszybciej złożyć deklarację podatkową z wyjaśnieniem okoliczności złożenia jej po terminie, a urząd nie powinien nakładać wtedy żadnej kary.

...

Witam,
Pracuję w Holandii i nie mam zapewnionych pełnych godzin pracy. Czy mogę starać się o dofinansowanie do godzin i czy muszę to zgłosić do swojego pracodawcy?

Dziękuję za odpowiedź

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

Odpowiedź:

Jeśli pracuje Pani minimum 5 godzin mniej niż wcześniej, to można starać się o dofinansowanie do utraconych godzin. Ale zależne jest to jeszcze od zapisów Pani umowy o pracę.

...

Witam,
Jestem w ciąży w 12 tygodniu, jednak jestem na bezrobociu od ponad miesiąca. Czy przysługuje mi jakiś zasiłek?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej może się Pani starać o zasiłek chorobowy, jeśli Pani stan zdrowia się pogorszy.

...

Witam,
Chciałam zapytać jak to jest z tym rozławkowym między matką a dzieckiem. Pracuję od miesiąca w Holandii i chciałam na ten temat zaczerpnąć wiedzy. Moje dziecko jest w Polsce. Jaki komplet papierów będzie do tego potrzebny? Dziękuję z góry za pomoc i odpowiedź.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Niestety nie istnieje coś takiego jak „rozławkowe” między matką a dzieckiem czy między matką a ojcem. Tak zwane „rozławkowe” to nic innego, jak ulga podatkowa, z której można skorzystać rozliczając się wspólnie z partnerem fiskalnym. Aby dziecko mogło być partnerem fiskalnym, muszą Państwo spełnić następujące warunki: wspólne zameldowanie minimum 6 miesięcy w roku podatkowym oraz muszą być Państwo współwłaścicielami mieszkania/domu lub jedno z Państwa musi być beneficjentem świadczeń emerytalnych drugiej osoby. Warunkiem, jaki musi spełniać dziecko, to warunek dotyczący wieku, a mianowicie musi być starsze niż 27 lat. Natomiast może starać się Pani o zasiłek rodzinny z Holandii, jeśli dziecko jest niepełnoletnie.

...

Witam,
Mam do Państwa pytanie. Co roku zoerteslag rozliczam raz w roku. W tym roku też to zrobiłam już na początku maja. Reprezentuje mnie księgowość z Polski jak co roku. Tyle tylko, że w tym roku jeszcze nic nie dostałam - ani pisma, ani pieniędzy. Zresztą ta księgowość cały czas mówi to samo - że nic nie wiedzą. A w sumie to oni powinni się dowiedzieć. Na taki zwrot czeka się od 3 do 6 miesięcy. A tak naprawdę właśnie te pół roku mija. To znaczy, że ja nie dostanę tego zwrotu? Tylko ciekawe dlaczego. Pracuję tu, mam umowę, ubezpieczenie... Przez 5 lat dostawałam, a teraz coś się pozmieniało. Z góry dziękuję za odpowiedź.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli wniosek został złożony, to powinna Pani otrzymać decyzję lub chociaż odpowiedź z urzędu w czasie do 8-12 tygodni. Radzimy dowiedzieć się bezpośrednio w urzędzie jak wygląda sprawa opracowywania Pani wniosku.

...

Witam,
Mam pytanie: czy w sytuacji, gdy mąż ma gwerbę i staram się o zasiłek w Niemczech, ale dzieci są zameldowane pod moim adresem (matki), to czy jest jakaś przeszkoda w otrzymaniu zasiłku? Jestem na etapie składania dokumentów z MOPS do ROPS. Staram się o zasiłek pielęgnacyjny na dziecko niepełnosprawne, który mam przyznany w Polsce. Dziękuję.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

W opisanej sytuacji nie ma przeszkody w otrzymaniu zasiłku z Niemiec.

...

Witam,
Chciałam się dowiedzieć odnośnie rozliczenia. Pracowałam w Niemczech i aktualnie pracuję w Holandii. Ponadto pracowałam w Polsce od stycznia do lipca. Czy w pierwszej kolejności powinienam rozliczyć się w Polsce, a potem w Holandii i Niemczech? Proszę o zwrotną informację w wyżej wspomnianej sprawie.

Pozdrawiam

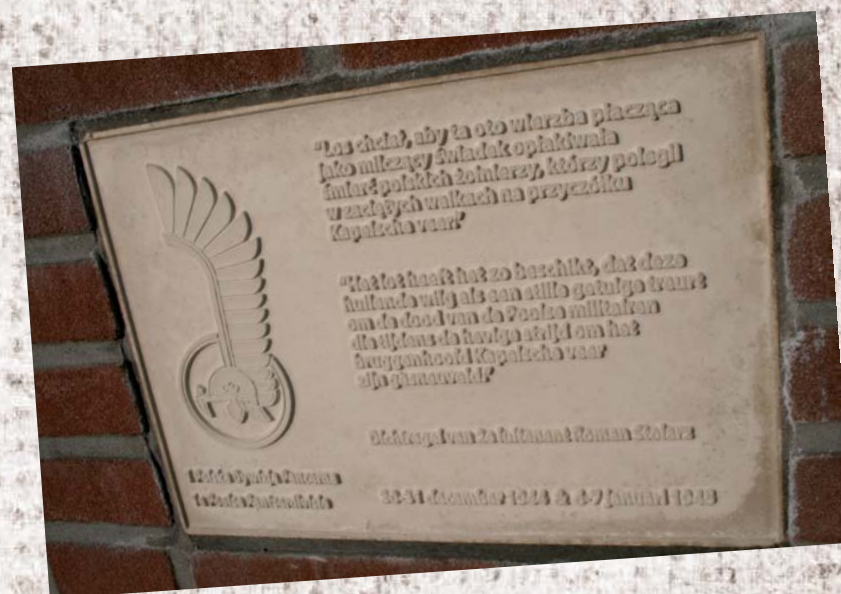
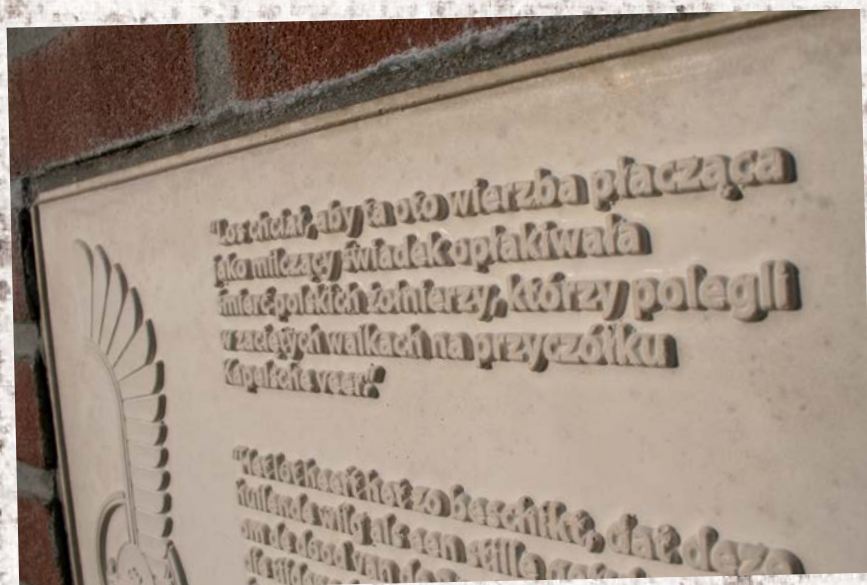
(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

W pierwszej kolejności powinna Pani złożyć zeznanie podatkowe do polskiego urzędu skarbowego, a następnie może Pani składać zeznania do niemieckiego i holenderskiego urzędu.

Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia z Dussen, które nadesłała nasza Czytelniczka – Pani Katarzyna Bednarek-Ciecierska.



fot. Katarzyna
Bednarek-Ciecierska

Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

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

- Jakie jest najstraszniejsze słowo wśród fizyków jądrowych?

- Ooops...

Spotyka się trzech facetów i siadają przy piwku. Jeden się pyta:

- Co chcielibyście, żeby powiedzieli na waszym pogrzebie? Pierwszy odpowiada:

- A no chciałbym, żeby powiedzieli, że byłem najlepszym ojcem, synem i mężem na świecie...

Drugi mówi:

- A ja chciałbym, żeby powiedzieli, że byłem najlepszym piłkarzem świata... No a ty Janek??

- A ja bym chciał, żeby powiedzieli tak: „On się rusza, on się rusza!”

Do lekarza przychodzi facet:

- Panie doktorze od kilku dni mam ten sam koszmarny sen: po pokoju goni mnie teściowa z krokodylem. Nie mogę zapomnieć tego śmierdzącego oddechu, koślawych żółtych zębów...

- No, to faktycznie wygląda bardzo groźnie - przerywa lekarz.

- No właśnie. A krokodyl wygląda jeszcze groźniej.

Spotyka pająk pająka.

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/>

- Cześć, co robisz?

- Gram w motylki

- Skąd masz?

- A, ściągnąłem sobie z sieci...

Dyrektor zwraca się do pracownika:

- Panie, pan wszystko robi powoli: powoli pan myśli, powoli pisze, powoli mówi, powoli się porusza! Czy jest coś, co robi pan szybko?

- Tak, szybko się męczę...

Podczas wizyty w szpitalu psychiatrycznym gość pyta ordynatora jakie kryteria stosują, aby zdecydować czy ktoś powinien zostać zamknięty w zakładzie czy nie.

Ordynator odpowiedział:

- Napelniamy wannę, a potem dajemy tej osobie łyżeczkę do herbaty, kubek i wiadro i prosimy, aby opróżnił wannę.

- Aha, rozumiem - powiedział gość - normalna osoba użyje wiadra, bo jest większe niż łyżeczka czy kubek.

- Nie - powiedział ordynator - normalna pociągnęłaby za korek. Chce pan pokój z widokiem czy bez?

Student udał się do lekarza.

Po badaniach dowiedział się, że już długo nie „pociągnie”. Zapytał, ile jeszcze przeżyje.

- Miesiąc - odpowiedział lekarz.

Student się zastanowił:

- Jeszcze miesiąc przeżyć... ale za co?

Egzamin na wydziale radiotechniki.

Profesor siedzi i stuka palcami w blat, studenci piszą coś w skupieniu, tylko jeden nic nie kuma. Nagle dwóch studentów zerwało się, podbiegło, wzięło wpisy i wyszło. Potem jeszcze kilku. Potem cała reszta. Na koniec został tylko biedny niekumaty. Profesor mówi do niego:

- Chodź pan, wpiszę dwuję...
- Ale dlaczego? Nie sprawdził pan mojej pracy, a innym pan powpisywał od ręki...

- Panie kolego. Wystukiwałem w blat Morse: „Kto chce piątkę niech podchodzi... Kto chce czwórkę niech podchodzi...”

Facet, który przyszedł do fryzjera i zamówił golenie, skarży się, że ostatnio na policzkach pozostały mu kępki zarostu.

Fryzjer odpowiada, że ma sposób na dokładniejsze golenie i wyciąga z szuflady drewnianą kulkę. Każe ją facetowi włożyć w usta i rzeczywiście, perfekcyjnie goli naprężoną w ten sposób skórę policzków.

Zadowolony z efektu klient płaci za usługę i szykując się do wyjścia pyta:

- A co by się stało, gdybym przez przypadek połknął tę kulkę?

- Nic strasznego - uspokoił go fryzjer - przyniósłby pan ją jutro. A bo to mało razy się tak już zdarzyło?

Mąż i żona świętują swoją 50 rocznicę ślubu. W pewnym momencie mąż pyta żonę:

- Powiedz mi kochanie, czy kiedykolwiek mnie zdradziłaś?

- Proszę, nie pytaj mnie o takie rzeczy...

- Ale nalegam, powiedz mi proszę!

- No dobrze, zdradziłam Cię trzy razy.

- Trzy razy, jak to się stało?

- Mężu, czy pamiętasz jak 35 lat temu chciałeś rozkręcić swój własny biznes i żaden bank nie chciał udzielić Ci kredytu? A pamiętasz jak sam prezes banku przyszedł do nas do domu pod Twoją nieobecność i zatwierdził kredyt bez żadnych dodatkowych pytań?

- Och kochanie, zrobiłaś to dla mnie. Szanuję Cię jeszcze bardziej za to co zrobiłaś. Ale kiedy był ten drugi raz?

- Pamiętasz dziesięć lat temu sytuację kiedy miałeś ten straszliwy atak serca i żaden z lekarzy nie chciał się podjąć ryzykownej i skomplikowanej operacji? I wtedy ten jeden doktor zgodził się Ciebie operować i dzięki temu do dzisiaj jesteś w tak dobrej kondycji.

- Moja najdroższa, nie mogę wprost w to uwierzyć, że zrobiłaś to dla mnie. Jestem Ci wdzięczny. Ale powiedz mi jak to było tym razem razem.

- Czy pamiętasz tę sytuację kiedy kilka lat temu chciałeś zostać prezesem klubu golfowego i brakowało Ci 17 głosów...

Sędzia prowadzi pierwszą w swoim życiu rozprawę.

Oskarżonym jest mężczyzna, który pędził bimber. Sędzia waha się jaki wydać wyrok, ogłasza przerwę i dzwoni do Zdzicha, doświadczonego kolegi:

- Słuchaj Zdzisiu, mam tu gościa który pędzi bimber. Jak myślisz, ile mam mu dać?

- Hmm. 20 zł za litr i ani grosza więcej!

Po trzech latach małżeństwa żona wciąż dopytuje męża z iloma kobietami spał:

- No dalej, nie bądź taki jeży. Żona powiedz z iloma...

- Kochanie, odpowiada mąż, gdybyś dowiedziała się z iloma, to byś już dawno się ze mną rozwiodła...

I tak to trwało... Aż pewnego razu żona mówi:

- No dobra, umówmy się tak. Ty wyliczysz z iloma kobietami spałeś, a ja się NIE obrażę...

Mąż spojrział na żonę podejrzliwie, ale powiedział:

- Przysięgasz, że się nie obrażysz?

- Przysięgam! - odpowiedziała żona. A teraz licz!

No i mąż zaczyna wyliczać:
- Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, TY, dziewięć, dziesięć...

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!

Ballada o kolorze nadziei

/Mojej Rodzinie.../

Tli się w nas Dobro
zar jawi się w porę
nie chcemy się bać
codziennych upiorów
koniunkturalnej chciwości wszędybylskiej pychy
oraz wszelkiej zawiści
Aliści
Przyszłość ze snu znaną
poznamy kiedyś światem
w tęczy
w pięknie kolorów
(nie będzie to fatamorgana)
Dom nasz
otoczmy błękitem prawdy
i chlebem obfitości
według wzorów gościnności
Aliści
Trzeba nam skutecznie
pospołu
ofiarnie zmierzać
(mimo oporu materii)
drogą mozołu
do niedościgłych wzorów
nieugięte
pierwszy raz
(jak na prerii)
Aliści
Prawdy nie poznamy zimą
bez wiosny
bez lata
bez jesieni
wszakże trudu przyszłości
trzeba wiernie dotrzymać
w kolorze nadziei
w zieleni
w kwiatach
Aliści
Gdy przejdzie pora zieleni
to znak że odnawia się życie
dla nas (także w nas)
dla potomnych
dla świata

Kolor nadziei wraca radośnie
To życie... obficie...

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



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/informacje-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) dogłąda 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: +48 224 546 600

+31 202 170 640

e-mail: kontakt@klosowska.com