



OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję: Busy do Holandi Niemiec Nowe busy WIFI Komfort. NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubelkowe fotele, * ubezpieczenie na całej trasie* Wi-Fi, DvD, dwustrefowa klimatyzacja. Duże wygodne busy i szybkie mikrobusey. Podkarpackie, Małopolska, Śląsk, Świętokrzyskie, Opolskie, Lubuskie, Dolny Śląsk, Łódzkie, Wielkopolskie, Lubelskie. BEZPIECZNIE. SZYBKO. BEZ PRZESIADEK. NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubelkowe fotele, * ubezpieczenie na całej trasie* Wi-Fi, DvD, dwustrefowa klimatyzacja. Rezerwacje przyjmujemy od poniedziałku do soboty w godz: 9:00-20:00, rezerwacja sms całą dobę.

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 wskazanym adresem od DRZWI do DRZWI.

Trasy przejazdu planowane tak, aby maksymalnie skrócić czas podróży. Dla stałych klientów i grup zorganizowanych korzystne rabaty! www.przewozyconnect.pl, tel. +48 601 380 539.

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

Nauka: Kurs j.holenderskiego. STICHTING NOSTRI MUNDI (Fundacja Nasz Świat) w Waddinxveen już od lat organizuje kursy języka niderlandzkiego na poziomach od A0 do B2. Zajęcia odbywają się w sobotę wieczorem i przez całą niedzielę, w małych 6 - 10 osobowych grupach. Nie jesteś pewny na jakim poziomie jest Twój niderlandzki? Nasz specjalny test

pomoże Tobie (i nam) to ustalić. Aby na kursie osiągnąć poziom A1, trzeba zaliczyć 2 moduły, każdy po 16 godzin zegarowych. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Aby na kursie osiągnąć poziom A2, trzeba zaliczyć 2 dalsze moduły, po 16 godzin zegarowych każdy. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Moduły A1 i A2 kończą się egzaminem i rozdaniem certyfikatów tym kursantom, którzy egzamin zdali. W przypadku kursów na poziomie B1 i B2, oprócz egzaminu pisemnego, moduły kończą się dodatkowym egzaminem ustnym. Cena jednego modułu wynosi 200 euro, niezależnie od poziomu. Warto zapytać pracodawcę, czy zechciałby zainwestować w Twój kurs. Lekcje prowadzi nauczycielka z wykształceniem wyższym lingwistycznym i mieszkająca w Holandii już 40 lat. Faktury wydawane są na ostatnich zajęciach danego modułu. Kawa, herbata, ciasteczka i parking – GRATIS! Jesteś zainteresowany nauką w naszej szkole? Zadzwoń lub wyślij wiadomość na numer 0628742810. Albo napisz do nas maila: info@nostrimundi.nl, Serdecznie zapraszamy!

Transport – oferuję: Wolne miejsca do POLSKI NAJTANIEJ. Podkarpackie, Wielkopolskie, Dolnośląskie, Lubuskie, Świętokrzyskie, Łódzkie, Małopolskie, Śląskie, Opolskie. POLSKA 0048-516496652 HOLANDIA 0031-68488678. 5ty przejazd

GRATIS, atestowane fotele, nowe samochody, wifi, klimatyzacja, najlepsi kierowcy z wieloletnim doświadczeniem, często podwójne obsady, szybkie mikrobusey busy oraz duże busy z DVD, ubezpieczenie podczas podróży, najkrótszy czas przejazdu, uprzejmi, profesjonalni kierowcy. ZAMAWIAJĄC PRZEJAZD NALEŻY PODAĆ: IMIĘ, NAZWISKO, DATĘ PLANOWANEGO WYJAZDU, NUMER TELEFONU ORAZ DOKŁADNY Łódzkie, Wielkopolskie, Dolnośląskie, Lubuskie, Świętokrzyskie, Podkarpackie. POLSKA 0048-516496652 HOLANDIA 0031-684886783, www.vip-trans.pl.

Transport – oferuję: INTER-TOUR BUSY DO NIEMIEC I HOLANDII. Przewóz osób Polska - Niemcy - Holandia. Obsługujemy województwa: OPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, ŚLĄSKIE. Ceny przejazdu: Polska - Holandia: od 250 zł. Holandia - Polska: od 60 euro. Firma Inter-tour oferuje Państwu: indywidualne przewozy do Niemiec i Holandii, transport zorganizowanych grup z dowolnych miejsc oraz w dowolnych terminach, transport z miejsca zamieszkania bezpośrednio pod wskazany adres, atrakcyjne ceny, zniżki dla dzieci do 15 lat, spokojną i komfortową podróż. Nasza firma dysponuje nowoczesną flotą około 75 pojazdów, która na bieżąco jest modernizowana. Wszystkie nasze samochody znajdują się

w nienagannym stanie technicznym. Chcesz dotrzeć szybko i bezpiecznie? Nie szukaj więcej. Kontakt: www.inter-tour.eu, Tel: +48 602 782 271, Tel: +48 77 484 40 11.

Transport – oferuję: CODZIENNE PRZEWÓZ OSÓB POLSKA - NIEMCY - HOLANDIA ! OD 55 EURO, FIRMA MILEKTRANS OFERUJE CODZIENNE PRZEJAZDY Z ADRESU NA ADRES NA TRASIE POLSKA-NIEMCY -HOLANDIA, KONTAKT: +48 609 822 180 (przyjmujemy również rezerwacje SMS), www.MILEKTRANS.pl (rezerwacje internetowe), OBSŁUGIWANE WOJEWÓDZTWA W POLSCE: ŚLĄSKIEOPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, LUBUSKIE (Żary, Żagań, Trzebień, Iłowa i okolice), WIELKOPOLSKIE (Ostrzeszów, Kępno, Syców i okolice), ŁÓDZKIE, MAŁOPOLSKIE, ŚWIĘTOKRZYSKIE (Jędrzejów, Kielce, Włoszczowa). PODKARPACKIE (Dębica, Rzeszów). PROMOCJE: PRZEJAZD W DWIE STRONY (oszczędzasz 5 euro lub 40zł), ZNIŻKI GRUPOWE 3 OSOBY LUB WIĘCEJ (zniżka 5euro lub 20zł każda osoba), TANIE CZWARTKI (wyjazd z PL), NIEDZIELE, PONIEDZIAŁKI (powrót do PL) przejazdy od 50euro/ 210zł. SAMOCHODY: MERCEDES SPRINTER (duża przestrzeń bagażowa + maksymalny komfort podróży), RENAULT MASTER (duża przestrzeń bagażowa + maksymalny komfort podróży), OPEL VIVARO

(pojedyncze rozkładane fotele), FORD TRANSIT (przestronny i komfortowy). POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO PODRÓŻUJ KOMFORTOWO!!!

Transport – oferuję: PROMOCJA! Od 60 euro -10% DAN-MAR Polska-Niemcy-Holandia-Belgia !!! POWOŁAJ SIĘ NA OGŁOSZENIE, A DOSTANIESZ 10% ZNIŻKI !!! Firma DAN-MAR oferuje transport osób, paczek oraz korespondencji. Nasza firma posiada CERTYFIKAT ZAUFANEGO PRZEWOŹNIKA!!!!Zapewniamy krótszy czas podróży, możliwy dowóz osób pod wskazany adres oraz ubezpieczenie na czas przejazdu. Każdy bus posiada klimatyzację, DVD oraz wygodne rozkładane fotele, które gwarantują komfort i wygodę każdemu pasażerowi. 6 kurs - 50% taniej!!! W razie potrzeby wystawiamy faktury VAT. Wyjazdy z Polski: Wtorek, Środa, Piątek, Sobota. Powroty do Polski: Środa, Piątek, Sobota, Niedziela. Grupy zorganizowane lub powyżej 4 osób- wyjazd każdego dnia tygodnia z 20% rabatem!!! W Polsce jeździmy przez takie województwa jak: lubelskie, podkarpackie, mazowieckie, świętokrzyskie, wielkopolskie, małopolskie, śląskie, dolnośląskie, łódzkie oraz opolskie i lubuskie. Kontakt pod numerem +48 660 562 625 lub +31 617 679 151, e-mail: danmarprzewozy@wp.pl.

Kontrola z urzędu Sociale Verzekeringsbank (SVB) w Polsce



FOT. FREEIMAGES.COM / CYNTHIA BERRIDGE

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

lub gdy istnieje podejrzenie, iż faktyczna sytuacja odbiega od danych posiadanych przez urząd SVB. Lista osób, u których taka kontrola ma być przeprowadzona, tworzona jest losowo. Członkowie zespołu CTB mają obowiązek wylegitymować się oraz wyjaśnić cel i powód swojej wizyty. W zespole zawsze znajduje się tłumacz, by uniknąć niejasności związanych z barierą językową. Po odbytej wizycie, odpowiedzi i informacji udzielone pracownikom CTB przekazywane są do właściwego

oddziału SVB. W ciągu 8 tygodni urząd wydaje decyzję i informuje beneficjenta czy wynik kontroli ma wpływ na przyznane świadczenia. Nadmienić należy, iż takie wizyty zagraniczne mają miejsce stosunkowo rzadko, niemniej jednak należy mieć świadomość, iż urząd holenderski ma prawo dokonać takiej kontroli w każdym momencie i bez uprzedzenia.

(RED.)

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

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



FOT. FREEIMAGES.COM / EPHE DRIN

OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję: Taxi Holandia, Niemcy, Belgia. Tel. +31687323783. Szukacie państwo transportu na terenie Holandii, Niemiec, Belgii? Dobrze trafiłście. Oferuję bezpieczny transport z adresu pod adres w rozsądnej cenie. Przewóz maksymalnie dla 4 osób komfortowym samochodem w miłej atmosferze. Prowadzę obsługę lotnisk Eindhoven, Weeze, Dortmund. Oferuję dojazdy do urzędów, lekarzy, na dyskoteki-Luna, 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: Dzwonić każdego dnia o każdej porze +31687323783.

Transport – oferuję: Transport z Holandii do Polski? Dzwonić: 660-322-166. Busy z 2017 roku zapewnią Ci bezpieczny i szybki przejazd. Wyjeżdżasz do Holandii? Masz pilny wyjazd do Belgii? Musisz być zaraz w Niemczech albo we Francji? Zapisz ten numer i dzwonić teraz. Z Polski: 660-322-166, z zagranicy: 0048-660-322-166. Albo wyślij SMS – oddzwonimy. Nasze samochody wożą tanio, komfortowo i na miejsce. Renault Trafic z roku 2017, najmocniejszy silnik, nowe opony Michelin, dwustrefowa klimatyzacja, ładowarka do smartfonu/tabletu dla każdego, podłokietnik przy każdym siedzeniu, siedziska dla dzieci. Na miejsce wozi doświadczony i ugodowy kierowca. Nasza trasa i terminy: Holandia – Polska: w piątek i poniedziałek około godziny 18.00. Polska – Holandia: we czwartek i niedzielę około godziny 6.00. Trasa do Holandii trwa około 12 godzin. Zaczynamy w Toruniu, a odbierzemy Cię z dowolnego miejsca w północno-zachodniej Polsce. Rewelacyjna cena: 60 Euro! Cemu warto jechać z nami do Holandii? 1. Jedziemy z miejsca, które wskażesz, prosto do celu. 2. Masz wiele własnego miejsca w 9-osobowym busie o najwyższym standardzie. 3. Jedziesz bezpiecznie, bo doświadczony kierowca do Renault Trafica z 2017 roku założył najlepsze opony, Michelin. 4. Zawieziemy Twoje bagaże i paczki. 5. Gwarantujemy ładowarki do komórek, dwustrefową klimatyzację, przyciemniane szyby i podłokietniki osobne dla każdego. 6. Jeśli jedziesz w grupie i zapytasz o rabat, to na pewno dostaniesz. 7. Wystawiamy paragon lub FV – jedziesz legalnie, a po rozliczeniu podatku możesz oszczędzić 23 procent! Więcej na www.Szofer.biz.

Transport – oferuję: CODZIENNE PRZEWÓZ OSÓB - POLSKA - HOLANDIA BELGIA NIEMCY. MIĘDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB Z FIRMĄ POEUROPIE.PL. Wyjeżdżamy codziennie z POLSKI, NIEMIEC, BELGII, HOLANDII. Obsługujemy województwa: podkarpackie, świętokrzyskie, małopolskie, śląskie, opolskie, dolnośląskie. Kursy międzynarodowe realizujemy busami 9-osobowymi o wysokim standardzie. Wykonujemy przewozy osób w systemie „door to door”, ze wskazanego adresu początkowego pod wskazany adres końcowy. Oferujemy Państwu KONKURENCYJNE CENY oraz wiele ZNIŻEK: 6-ty przejazd za 50 procent ceny lub 10-ty tylko za 1 zł, 5 procent rabatu za płatność z góry, zniżki dla grup (już od 2 osób), rezerwacja w dwie strony -10 euro. Więcej na naszej stronie www.poeuropie.pl. Kontakt PL + 48 666 66 10 20, NL + 31 687 75 06 02 (lycamobile), GG 49870095, mail: biuro@poeuropie.pl, www.poeuropie.pl, JAK REZERWOWAĆ? Wybierz jedną z możliwości: 1. Wypełnij formularz: <http://poeuropie.com.pl/kontakt.php>. 2. Wyślij SMS z rezerwacją na numer +48 66666 10 20 lub +31 687 750 602. W treści wiadomości wpisz: datę wyjazdu, adres początkowy – gdzie mamy po Ciebie przyjechać, adres końcowy – gdzie mamy Cię zawieźć, imię i nazwisko pasażera, dodatkowe informacje np. numer telefonu, datę powrotu itp. 3. Zadzwoń do nas. Rezerwacja jest ważna po potwierdzeniu przez nas.

Usługi – inne: Konsultacje z psychologiem przez Skype. Konsultacje z psychologiem przez Skype! Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych Klientów, a szczególnie tych osób, które ze względu np. na odległość miejsca zamieszkania nie mogą przyjeżdżać do siedziby Centrum Rozwoju Osobistego w Białymstoku, uruchomiliśmy konsultacje psychologa przez Skype. Umożliwiają one uzyskanie wsparcia w sytuacjach trudnych, konfliktowych, kryzysowych w momencie, w którym pomoc jest najbardziej potrzebna, gdy emocje są silne, a sytuacje i okoliczności zdarzeń czasem tak skomplikowane, że trudno samodzielnie szukać rozwiązań. Konsultacje przez Skype odbywać się będą na takich samych zasadach co praca bezpośrednia w Centrum Rozwoju Osobistego – obowiązującą będą dobrowolność i dyskrecja. Pomoc psychologiczna on-line w tym konsultacje i psychoterapia przez Skype jest dobrym sposobem uzyskania pomocy, przy jednocześnie gwarancji zachowania

poufności. Oferta skierowana jest szczególnie do Polaków mieszkających za granicą i nie mających bezpośredniego dostępu do polskojęzycznego psychologa, do osób mieszkających z dala od ośrodków profesjonalnej pomocy psychologicznej lub osób, które nie mają możliwości pozostawienia dzieci pod czyjąś opieką. Płatność odbywa się przelewem na konto, w formie przedpłaty. Koszt jednej sesji 100 PLN. www.CentrumRozwojuOsobistego.com.pl.

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

maża bardzo dobrej znajomości przepisów prawa nieruchomości. Kancelaria Adwokacka Arslan & Arslan ma znakomite doświadczenie w tej dziedzinie. Wspieramy najemców i potrafimy im doradzić praktycznie i szczegółowo. Służymy także wsparciem, gdy dochodzi do nieoczekiwanego sporu, na przykład przy procedurach wypowiedzenia umowy najmu lub eksmisji. *Pomagamy między innymi przy: Procedurach między wynajmującym a najemcą,

Wypowiedzeniu umowy najmu, Przygotowywaniu umowy najmu, Problemach windykacyjnych, Doradztwie i procedurach dotyczących zmian umowy najmu, Interpretacji i zastosowaniu umów najmu, Problemach uciążliwości najemców, Sporach dotyczących boru, bądź kosztów maklerskich. Kancelaria adwokacka, Arslan&Arslan Advocaten, Paletplein 80, 2526 GZ Den Haag. T:070 4 500 300, Kom: 06-14 803 099, e-mail: prawnik@arslan.nl.

Reklama



Prześlij nam
swoje CV
cv@seniorvip.pl

Szukasz pracy?

Zostań Opiekunem Osoby Starszej

Oferujemy:

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

Oczekujemy:

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

seniorvip.pl

☎ 222 478 110

☎ 222 478 114

PRACA

Dekarzy dachów płaskich. Zatrudnimy ekipę dekarzy z doświadczeniem, samodzielnych. Praca na terenie Belgii. Praca przy budowie dachów płaskich; Papa, EPDM, Roofing. Wymagamy: Doświadczenia w ww. pracach; Prowadzenia własnej działalności gospodarczej; znajomości j. angielskiego lub j. francuskiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie; własnego transportu. Oferujemy: płacę do ustalenia; współpracę długofalową; pomagamy znaleźć zakwaterowanie; Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH – GEERTUIDENBERG. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy w okolicach Geertuidenberg. Start: 28.05.2018. Główny wykonawca: HERTEL. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, auto, mile widziane własne zakwaterowanie i ubezpieczenie. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 660 EUR netto/40 godzin (przy własnym za-

kwaterowaniu i ubezpieczeniu), cotygodniowe wynagrodzenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel.: +48 511790286 (lub SMS).

Praca na magazynach w Best. OD ZARAZ. Dla naszego klienta w Veenendaal i Best Poszukujemy pracowników na stanowisko Magazyniera i lader&losser. Nasze biuro oferuje atrakcyjne warunki pracy, co tygodniowe wypłaty na konto, opiekę polskiego koordynatora w miejscu pracy, atrakcyjne dodatki zmianowe, możliwość pracy stałej KONTRAKT. NIE zapewniamy mieszkań ani transportu do pracy. WYMAGANY komunikatywny j. angielski lub holenderski. Zainteresowane osoby zapraszam do wysyłania CV w j. angielskim lub holenderskim na adres ewa.cezary@tempo-team.nl tel 0682486336.

PRACE WAKACYJNE. Rozpocznij w dogodnym terminie! Szukasz pracy w Holandii na okres wakacyjny? Jest to Twój pierwszy wyjazd, a może pierwsza praca i nie masz doświadczenia? Nie martw się! Ta oferta skierowana jest zarówno

dla osób, które pracowały już za granicą, jak i dla osób, które nigdy wcześniej nie podjęły zatrudnienia! Zapoznaj się ze szczegółami i prześlij do nas swoje CV! Poszukujemy osób chętnych do pracy na produkcji w Holandii na okres wakacji. W skład oferty wchodzi przede wszystkim prace polegające na pakowaniu oraz sortowaniu produktów na taśmie w zakładach przemysłu spożywczego. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). CHARAKTER PRACY: praca tymczasowa – termin wyjazdu do uzgodnienia. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRACA WAKACYJNA na adres: info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). W treści CV prosimy o wpisanie zgody na przetwarzanie danych osobowych: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr

133, poz. 883). Po ówczesnym uzgodnieniu WARUNKIEM KONIECZNYM jest dotarcie biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów. Zastrzegamy sobie prawo do rozmowy z wybranymi osobami. www.tpmwork.com.

MONTER CENTRALNEGO OGRZEWANIA. HOLANDIA. Zagraniczny pracodawca poszukuje doświadczonych monterów centralnego ogrzewania do pracy na licznych projektach na terenie Holandii. WYMAGANIA: min. 5 lat doświadczenia na w/w stanowisku, komunikatywna znajomość języka angielskiego/niemieckiego/niderlandzkiego, umiejętność spawania (TIG ew. gazowo) lub z systemem MAPRESS, podstawowe narzędzia oraz ubranie robocze, własny środek transportu (1 auto na grupę/parę), mile widziane VCA, CV w języku obcym. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 690 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju zapewnione przez pracodawcę (płatne 120 EUR/tydzień), na niektórych projektach jest moż-

liwość wyrobienia extra płatnych nadgodzin. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MONTER CENTRALNEGO OGRZEWANIA-HOLANDIA").

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH – BORCULO. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy w miejscowości Borsculo. Start: od zaraz. Główny wykonawca: BRAND. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, komunikatywna znajomość języka obcego (proste testy na wejściu na projekt), własne narzędzia, auto (1 na grupę). OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 540 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę, darmowe ubezpieczenie, wakacyjne/rezerwowe. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel.: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH-BORCULO").

SPAWACZ. Bez znajomości języka obcego! Agencja Pracy TPM poszukuje spawacza metodami MIG-MAG oraz elektroda. Jest to praca w firmie zajmującej się recyklingiem opon. Wymagania: uprawnienia spawacza, doświadczenie w pracy na w.w. stanowisku. 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), pensję tygodniową powyżej 400 euro netto (stawka godzinowa ca. 9, 65 euro brutto). CHARAKTER PRACY: praca na dłuższy okres od maja 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem SPAWACZ na adres: 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 (Certyfikat nr 2318/1b). W treści CV prosimy o wpisanie zgody na przetwarzanie danych osobowych: Wyrażam zgodę na

Reklama

Przewozy Osobowe

Holandia - Polska

Polska - Holandia

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

Atrakcyjne
ceny!



Więcej na stronie www.busymustang.pl
lub pod numerami telefonów
☎ 48 606 22 88 11 ☎ 48 606 22 88 44
f Mustang przewozy międzynarodowe



PRACA

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/.

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH – AMSTERDAM. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy w okolicach Amsterdamu. Start: 28.05.2018. Główny wykonawca: HERTEL. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, własne zakwaterowanie w okolicach Amsterdamu, auto, mile widziane własne ubezpieczenie. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 640-660 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel.: +48 511790286 (lub SMS).

LAKIERNIK SAMOCHODOWY. HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje

doświadczonych lakierników samochodowych. WYMAGANIA: min. 3 lata doświadczenia na w/w stanowisku, dobra znajomość języka obcego (angielski/niemiecki/niderlandzki), CV w języku obcym, prawo jazdy kat. B, mile widziane własne auto. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 12-12,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, 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").

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH - HOLANDIA (CHEMELOT). Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy na projekcie Chemelot w rejonie Limburgia. Mile widziane grupy. Główny wykonawca: BRAND. Start: 28.05.2018. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stano-

wisku, VCA, komunikatywna znajomość języka obcego (testy na wejściu na projekt), auto (1 na grupę), własne narzędzia. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 13,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie (1-osobowy pokój) opłacone przez pracodawcę, darmowe ubezpieczenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel.: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH-HOLANDIA (CHEMELOT)").

PRACE PRODUKCYJNE. Szukasz pracy w Holandii? Zapoznaj się z ofertą Agencji Pracy TPM i prześlij do nas swoje CV! Oferujemy zarówno prace sezonowe, jak i długookresowe. U nas każdy znajdzie coś dla siebie! 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, sortowanie produktów, przekładanie gotowych produktów do kartonów

itp). 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). CHARAKTER PRACY: praca od 28 maja 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA na adres: info@tpmwork.com LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50. W treści CV prosimy o wpisanie zgody na przetwarzanie danych osobowych: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883). Po ówczesnym uzgodnieniu WARUNKIEM KONIECZNYM jest dotarcie biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów. Zastrzegamy sobie prawo do rozmowy z wybranymi osobami. www.tpmwork.com.

ELEKTRYK PRZEMYSŁOWY - RAFINERIE W HOLANDII. Holenderska firma poszukuje elektryków przemysłowych z doświadczeniem z głowicami przeciwwybuchowymi (CMP-GLAND lub EX-GLAND) do pracy na rafineriach. WYMAGANIA: doświadczenie w branży przemysłowej, doświadczenie z głowicami przeciwwybuchowymi, komunikatywna znajomość języka obcego (sprawdzana podczas rozmowy telefonicznej), VCA (lub gotowość do wyrobienia), mile widziane własne auto, CV w języku obcym, podstawowe narzędzia, na niektórych projektach wymagane jest ubranie ochronne. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 570-590 EUR netto za 40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę, na niektórych projektach możliwe są extra płatne nadgodziny. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: pod nr tel.: +48 573313366 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "ELEKTRYK PRZEMYSŁOWY - RAFINERIE W HOLANDII").

BLACHARZ SAMOCHODOWY. HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych blacharzy samochodowych. WYMAGANIA: min. 5 lat doświadczenia na w/w stanowisku, dobra znajomość języka obcego (angielski/niemiecki/niderlandzki), CV w języku obcym, prawo jazdy kat. B, mile widziane własne auto. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 12-12,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, 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 "BLACHARZ SAMOCHODOWY-HOLANDIA").

Ekipa pracowników ziemnych. Zatrudnimy ekipy robotników do prac ziemnych. Szczegóły prac: Wykonywanie połączeń kanałów ściekowych, walcowanie, pomiary poziomi-

CIĄG DALSZY NA STR. 6

Reklama



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

Co tydzień zapewniamy dostawę wędlin oraz nabiału.

Ponadto oferuje szeroką rangę produktów spożywczych (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 obsługą.

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

CIAG DALSZY ZE STR. 5

ca, prowadzenie dźwigu, robienie zdjęć wykonanych prac, spisywanie i wykonywanie arkuszy pracy, ... Umieszczanie wpustów ulicznych, praca z urządzeniem poziomującym. Wymagamy: Doświadczenia w ww pracach; prowadzenia własnej działalności gospodarczej; znajomości j. angielskiego lub niderlandzkiego komunikatywnie, przynajmniej jedna osoba w ekipie; własnego transportu (prawa jazdy). Oferujemy: płacę do uzgodnienia; współpracę długofalową; pomoc w zakwaterowaniu. Informacje pod numerem telefonu: +48729475717.

ZBROJARZ – HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych zbrojarzy. Mile widziane grupy 2-4 - osobowe. **WYMAGANIA:** doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, prawo jazdy kat. B (1 osoba na parę), komunikatywna znajomość języka angielskiego/niemieckiego/holenderskiego (1 osoba na parę), mile widziany własny środek transportu. **OFERTA:** legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę,

stawka 11-11,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie (pokoje 1-osobowe), ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: Paulina: +48 573313366 (lub SMS), Marek: +48 573313277 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "ZBROJARZ-HOLANDIA").

Ekipę brukarzy. Zatrudnimy ekipę pracowników do prac przy kostce brukowej. Praca na terenie Belgii. Zakres prac: Prace drogowe na różnych materiałach; Stawianie sygnalizacji drogowej; Wykonywanie prac przygotowawczych do prac ziemnych; Stawianie zabezpieczeń drogowych; Wykonywanie prac ziemnych z różnego rodzaju kostki; Wyrównywanie wykopów; Stawianie sygnalizacji drogowych; Wykańczanie prac ziemnych (fugowanie) i ustawianie maszyn budowlanych; Polepszanie istniejących dróg; Wykonywanie prac ziemnych na różnego rodzaju materiałach; Wymagania: Minimalnie 1 osoba musi znać dobrze język angielski bądź niderlandzki; w stopniu komunikatywnym; Pracownicy muszą mieć doświad-

czenie w ww pracach; Praca musi być zawsze jakościowo wykonana; Posiadanie Umiejętności posługiwania się mini koparką są plusem; Kask / Rękawice (grube i cienkie) / okulary / buty S3 / obowiązkowo na wyposażeniu a także w użyciu; Zabezpieczenie słuchowe / żółta kamizelka kurtka i spodnie; Odzież musi być zawsze zadbaną; Oferujemy: Stawkę do uzgodnienia; Pomoc przy zakwaterowaniu; Współpracę długo falową (przejście z inwestycji na inwestycję); Informacje pod numerem telefonu: +48729475717.

KIEROWCA C+E - BELGIA "Plandeka". Belgijska firma poszukuje doświadczonych kierowców C+E ze znajomością języka angielskiego. Transport z Belgii do Anglii. Pełen załadunek w Belgii - od jednego do trzech miejsc rozładunku w Wielkiej Brytanii. Zazwyczaj wraca się do Belgii "na pusto". Typ naczep "plandeka". Praca na stałe z zakwaterowaniem jest jednak możliwość pracy w systemie rotacyjnym (3 tygodnie pracy/1 tydzień wolnego). **WYMAGANIA:** min. 2 lata doświadczenia na w/w stanowisku, prawo jazdy CE, karta kierowcy, paszport,

kod 95, dobra znajomość języka angielskiego - wymóg konieczny, CV w języku obcym, mile widziane referencje, umiejętność operowania wózkami widłowymi jest dodatkowym atutem. **OFERTA:** legalne zatrudnienie w oparciu o belgijską umowę o pracę, zarobki 2500-3000 EUR netto/ miesiąc (ok 55 godzin pracy tygodniowo + możliwość nadgodzin), cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę (płatne 60 EUR/tydzień, jednoosobowy pokój, mieszkanie w pełni wyposażone), "end year bonus" - bonus na koniec roku, tzw. 13sta wypłata, opłacone pełne ubezpieczenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: Paulina: +48 573 313 366 (lub SMS), Łukasz : +48 502 376 890 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "KIEROWCA C+E - BELGIA").

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH. HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy na licznych projektach na terenie Holandii. **WYMAGANIA:** doświadczenie na w/w stanowisku, VCA lub SCC018, komunikatywna

znajomość języka obcego (1 osoba na parę), auto (1 na parę), własne narzędzia. **OFERTA:** legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 500-540 EUR netto/40 godzin (w zależności od projektu i głównego wykonawcy), cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH-HOLANDIA").

Ekipa murarzy w Belgii. Zatrudnimy ekipę doświadczonych murarzy do pracy w Belgii. Wymagamy: własnej działalności gospodarczej, posiadania Prawa do jazdy (własny transport). Znajomość 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.); Oferujemy: płacę do ustalenia; współpracę długofalową; pomoc w zakwaterowaniu; Informacje pod numerem telefonu: +48 729475717.

Praca w fabryce. Witam, Poszukuję dla firmy zajmującej się obróbką szkła płaskiego (cięcie, szlifowanie, wiercenie i do prac magazynowych). Osoba musi mieć swoją działalność gospodarczą może być z Belgii, Holandii czy też Polski. (druk A1 wymagany chyba, że działalność jest zarejestrowana w Belgii). Praca w okolicach Bredy (kierunek Belgia), język komunikatywny angielski (znajomość holenderskiego super plus) po okresie próby możliwość stałej współpracy. Stawka na godzinę 18 euro/ godzinę a po okresie próby 20 euro/ godzinę. kontakt: adamg@telenet.be.

MONTER REGIPSÓW. HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów regipsów. **WYMAGANIA:** doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, własne narzędzia, komunikatywny język obcy (1 osoba na parę), auto (1 na grupę). **OFERTA:** legalne zatrudnienie w

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



Wejdź, zarejestruj się i dodawaj BEZPŁATNIE swoje ogłoszenia

PRACA

oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 11,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę, darmowe ubezpieczenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: Paulina: +48 573313366 (lub SMS), Paweł: +48 511790286 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MONTER REGIPSÓW-HOLANDIA").

STOLARZ BUDOWLANY / CIEŚLA KONSTRUKCYJNY – NORWEGIA. Norweska firma poszukuje doświadczonych stolarzy/cieśli do pracy w okolicach Honefoss. Praca przy budowie szkoły. Start: od zaraz. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku zdobyte w krajach skandynawskich, przynajmniej komunikatywna znajomość języka angielskiego lub norweskiego, CV w języku obcym,

prawo jazdy kat. B, mile widziane referencje. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o norweską umowę o pracę, stawka 195-205 NOK brutto/godzina, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel.: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "STOLARZ BUDOWLANY/CIEŚLA KONSTRUKCYJNY-NORWEGIA").

Pracownik produkcji. Firma Looije Verpakkingen z siedzibą w Maasdijk 2676LT Honderdland 175 poszukuje osób do pracy przy sortowaniu i przepakowywaniu owoców i warzyw. cv proszę wysłać na adres e-mail praca@looijsagf.nl. W tytule e-maila prosimy dopisać pracownik produkcji. Więcej informacji pod numerem telefonu 0174514950. Zastrzegamy sobie prawo do kontaktowania

się z wybranymi kandydatami. Praca na magazynach w Utrechtie. Poszukujesz pracy w sektorze Logistycznym? Mieszkasz w okolicach DO 30KM Utrechtu? Interesuje cię praca na magazynie w trybie zmianowym? Posiadasz własne zakwaterowanie i transport? Gwarantujemy ci dobre warunki pracy i rozwoju zawodowego. Jako pracownik magazynowy będziesz skanować produkty, szykownie zamówień, Pakować kartony. Jednym słowem będziesz odpowiedzialny za zamówienia które wychodzą z magazynów naszego klienta. Komunikatywna znajomość języka Angielskiego lub Holenderskiego wymagana! Oferujemy: Praca w Utrechtie NA MAGAZYNIE. 32-40h, 4-5dni w tygodniu. Jest możliwość pracy tylko w godzinach nocnych, stawka 9,23 euro brutto (według CAO) na godzinę/ z doświadczeniem w logistyce 9.99 brutto, jeśli pracujesz w godzinach nocnych nasz klient dba o ciepły posiłek

dla ciebie. Możliwość stałego kontraktu, zwrot kosztów transportu do max 30km. Jeśli jesteś osoba odpowiedzialna, komunikatywna, szukasz stałej pracy z możliwością rozwoju zapraszamy do kontaktu z nami. Cv mile widziane w języku Angielskim lub Holenderskim, Tempo-team Inhouse Services Culemborg. 034 547 51 27. Email: ewa.cezary@tempo-team.nl.

ORDER PICKER. PRACA DLA PARY. Belgia. Belgijska firma zatrudni pracowników magazynowych „orderpicker” w sektorze spożywczym. Praca w środowisku zimnym (od 1 do 10 stopni C). Przygotowanie zamówień do wysyłki. Praca ze skanerem ręcznym. Wieczorna zmiana 5 dni w tygodniu. Miejsce pracy: Mechelen (Belgia). WYMAGANIA: gotowość do podjęcia pracy od zaraz, wysoka motywacja, min. podstawowa znajomość języka angielskiego (lub dobra znajomość jednej z dwóch osób), mile widziany własny środek transportu (na parę). OFERTA: belgijska umowa o pracę, stawka od 14,01 Euro brutto – 14,89 Euro brutto, niedziele i święta płatne podwójnie, czeka żywnościowe - 8 EUR netto za każdy przepracowany dzień, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę (płatne 65 EUR/tydzień – jednoosobowy pokój), bonus roczny, 13ta wypłata, możliwość zorganizowania transportu przez firmę – odpłatnie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: Paulina: +48 57 3313 366 (lub SMS), Marek: +48 573 313 277 (lub SMS), Łukasz: +48 502 376 890 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać ORDER PICKER - BELGIA).

(zwanym CAO), stawkę 9.65 euro brutto/h, MIN.45 godzin pracy/tydzień. Charakter pracy: praca od maja 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem OPONY na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). W celu uzyskania szczegółowych informacji dot. pracy prosimy o kontakt telefoniczny, który możliwy jest w dni robocze pod numerem +48 61 820 55 50. W treści CV prosimy o wpisanie zgody na przetwarzanie danych osobowych: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883). Po ówczesnym uzgodnieniu WARUNKIEM KONIECZNYM jest dotarcie biura w Helmond w celu podpisania stosownych dokumentów. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

Magazynier / Order picker. HOBII International Work Force Sp. z o.o. jest Agencją Zatrudnienia (Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia nr 7749). Poszukujemy chętnych kandydatów, do pracy na magazynie w centrum dystrybucyjnym. Praca na stanowisku order picker. Praca na różne zmiany. Lokalizacja: okolice Eindhoven, okolice Amsterdamu, okolice Utrechtu. Doświadczenie nie jest wymagane. Nasze wymagania: min. podstawowa znajomość języka angielskiego, dyspozycyjność na długi okres czasu (min. 6 miesięcy) motywacja oraz chęć do pracy, mile widziane zaświadczenie o niekaralności oraz referencje. Oferujemy: pomoc w organizacji transportu do Holandii, pomoc przy wyrobie numeru sofi, ubezpieczenie, możliwość skorzystania z zakwaterowania oferowanego przez Agencję, dojazd do pracy, możliwość długotrwałej współpracy, opiekę flexmanagera, atrakcyjne wynagrodzenie (wypłacane tygodniowo), dodatki za prace zmianową. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV z informacją PRODUKCJA ZYWNOSCI w tytule maila na adres mailowy rzeszow@hobij.pl. Prosimy o dopisanie w CV następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie, które mają być przetwarzane w celach rekrutacji, zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997 r. (tekst jednolity: Dz.U. z Rzecypospolitej Polskiej 2002 nr 101, poz 926 z późniejszymi zm).

Pracownik produkcji / pakowanie żywności. HOBII International Work Force Sp. z o.o. jest Agencją Zatrudnienia (Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia nr 7749). Poszukujemy osób chętnych do pracy w zakładzie, który zajmuje się produkcją oraz dystrybucją żywności. Praca jest na stanowisku pracownika produkcji, polega na pakowaniu i sortowaniu. Doświadczenie nie jest wymagane. Praca może być na różne zmiany, również w porze nocnej. Możliwość podjęcia pracy również dla par! Lokalizacja: Zwaagdijk/ Helmond/ Haarlem. Nasze wymagania: min. podstawowa znajomość języka angielskiego, dyspozycyjność na długi okres czasu (min. 6 miesięcy), motywacja oraz chęć do pracy, mile widziane zaświadczenie o niekaralności oraz referencje. Oferujemy: pomoc w organizacji transportu do Holandii, pomoc przy wyrobie numeru sofi, ubezpieczenie, możliwość skorzystania z zakwaterowania oferowanego przez Agencję, dojazd do pracy, możliwość długotrwałej współpracy, opiekę flexmanagera, atrakcyjne wynagrodzenie (wypłacane tygodniowo), dodatki za prace zmianową. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV z informacją PRODUKCJA ZYWNOSCI w tytule maila na adres mailowy rzeszow@hobij.pl. Prosimy o dopisanie w CV następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie, które mają być przetwarzane w celach rekrutacji, zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997 r. (tekst jednolity: Dz.U. z Rzecypospolitej Polskiej 2002 nr 101, poz 926 z późniejszymi zm).

CIEŚLA DACHOWY / DEKARZ. HOLANDIA. Holenderska firma poszukuje doświadczonych cieśli dachowych/dekarzy. Dachy spadziste - dachówka, ew. blachodachówka. WYMAGANIA: min. 3 lata doświadczenia na w/w stanowisku, podstawowe narzędzia dekarzkie, własny środek transportu (1 auto na parę), dobra znajomość języka angielskiego/ niemieckiego/ niderlandzkiego (przynajmniej 1 osoba na parę), mile widziane VCA. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 11,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie opłacone przez pracodawcę (pokoje 1-osobowe, dostęp do Internetu), darmowe ubezpieczenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel.: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule proszę wpisać ("CIEŚLA DACHOWY/DEKARZ - HOLANDIA").

Reklama

PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko **2,50 €*** za numer!

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

Zamówienia prosimy kierować na maila
redakcja@goniecpolski.nl



* - cena za prenumeratę na terenie Holandii

*Zamieść swoje ogłoszenie
bezpłatnie na naszej stronie*

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

www.GoniecPolski.nl

PRACA FIZYCZNA.

Poznaj szczegóły oferty i aplikuj. TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. Jest to praca fizyczna polegająca na sortowaniu, klasyfikowaniu opon oraz układaniu/przenoszeniu ich na palety i regały w firmie zajmującej się recyklingiem opon (Amsterdam). Mile widziane: znajomość j. angielskiego/ niemieckiego/ holenderskiego (jeden z wymienionych w stopniu min. podstawowym), prawo jazdy kat. B. 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

Alergolog ostrzega osoby uczulone na pyłki przed reakcją krzyżową na alergeny



FOT. FREEIMAGES.COM / JULIEN OSOTIMEHIN

Jesteś uczulony na pyłki? Uważaj co jesz i nie ustalaj diety tylko na podstawie testów. Może to doprowadzić do stanów zagrożenia życia, m.in. wstrząsu anafilaktycznego – ostrzega prof. Ewa Czarnobilska, kierownik Centrum Alergologii Klinicznej i Środowiskowej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

"Uczulenie na pyłek roślin to w Europie jedna z najczęstszych przyczyn chorób alergicznych. Co ciekawe, może też bezpośrednio wywołać alergię pokarmową. Jest to związane z obecnością tych samych alergenów w pyłkach ro-

ślin oraz w niektórych warzywach i owocach. To tak zwana reakcja krzyżowa" – wyjaśnia prof. Czarnobilska, konsultant wojewódzki ds. alergologii.

Osoby uczulone na pyłek np. brzozy po zjedzeniu jabłka lub innych owoców mogą odczuwać drapanie w gardle, obrzęk języka, a nawet duszność. Co trzecia osoba z alergią pyłkową będzie miała objawy reakcji krzyżowej.

Dlatego osoba uczulona na pyłki powinna uważać, co je; nie powinna też ustalać diety tylko na podstawie testów.

"Niestety wielu pacjentów pod wpływem przekazów reklamowych coraz chętniej wykonuje takie testy i samodzielnie dokonuje ich interpretacji. W niektórych przypadkach może to doprowadzić do stanów zagrożenia życia, m.in. wstrząsu anafilaktycznego" – ostrzega prof. Czarnobilska,

konsultant wojewódzki ds. alergologii.

Jak podkreśla, każdorazowo wynik takich testów powinien być konsultowany wyłącznie ze specjalistą alergologiem. Dietę dla alergika dobiera się bowiem przede wszystkim na podstawie tzw. próby prowokacji pokarmowej.

Jako przykład podaje przypadek pacjentki leczonej w Centrum Alergologii Klinicznej i Środowiskowej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, która miała zdiagnozowaną alergię na drzewa (leszczyna, olcha, brzoza). Jednocześnie została poinformowana przez lekarzy, że nie może jeść pokarmów, które reagują krzyżowo z tymi drzewami, m.in. słonecznika.

Po kilku latach przestrzegania zaleconej diety pacjentka postanowiła na własną rękę wykonać testy na alergię pokarmową.

Nie wykazały one uczuleń na słonecznik. Po zjedzeniu ziaren słonecznika pacjentka doznała silnej reakcji krzyżowej i trafiła do szpitala. "Po ok.10 minutach od zjedzenia coś w gardle zaczęło puchnąć, nie mogłam nabrać powietrza, serce bardzo szybko biło. Ręce i nogi zaczęły mi się trząść, nie mogłam ustać na nogach i zrobiło mi się słabo" – tak opisywała objawy silnej reakcji krzyżowej.

Krakowskie Centrum Alergologii Klinicznej i Środowiskowej odnotowuje coraz więcej takich przypadków reakcji krzyżowej na alergeny, związanych z brakiem konsultowania diety z alergologiem.

(PAP)

AUTOR: ANNA PASEK

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL

Naukowcy UŚ zbadają wpływ paliwa do grilla na zdrowie

Naukowcy z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach sprawdzają, jaki wpływ na nasze zdrowie mają paliwa i podpałki używane w urządzeniach do grillowania – podała w środę uczelnia.

Lekarze zwracają uwagę, że grillowana żywność może być niebezpieczna dla naszego zdrowia m.in. ze względu na związki rakotwórcze powstające podczas pieczenia w ten sposób mięsa czy warzyw.

Jak jednak podkreśla mgr Zbigniew Jelonek, większość autorów publikacji i badań koncentruje się na negatywnych skutkach procesu smażenia żywności na ruszcie, pomijając równie istotny skład paliw stałych i podpałek używanych w urządzeniach grillowych.

„Moim celem będzie zatem przeanalizowanie dostępnych na polskim rynku brykietów i węgla drzewnego pod kątem występowania w nich substancji szkodliwych dla zdrowia ludzkiego i naszego środowiska” – zapowiedział doktorant.

„Planuję ponadto opracować optymalnie najmniej szkodliwy skład wspomnianych paliw poprzez wykazanie wpływu zanieczyszczeń stałych na obrabianą



FOT. FREEIMAGES.COM / ALON DAV

termicznie żywność i ich eliminację w fazie produkcji węgla oraz brykietów, aby zmniejszyć emisję związków o działaniu rakotwórczym” – dodał.

Przeprowadzone dotychczas badania pokazały, że najbardziej narażonym na zanieczyszczenia produktem są brykiety z węgla drzewnego. "Wynika to zapewne z uwarunkowań produkcyjnych. Chciałbym podkreślić, że większość produktów z oznaczeniami producenta, numerem seryjnym oraz podanym certyfikatem spełnia normy zawartości niepożądanych dodatków. Nie-

stety, przebadane produkty, które są pozbawione tych identyfikatorów, nie spełniają określonych norm. Dlatego należy badać wyroby przed sprzedażą oraz – wyrывkowo – opakowania już dopuszczone do handlu" – podkreślił Zbigniew Jelonek.

Funkcję opiekuna naukowego doktoratu pełni dr hab. Monika Fabiańska z Katedry Geochemii, Mineralogii i Petrografii Uniwersytetu Śląskiego.

(PAP)

AUTORKA: ANNA GUMUŁKA

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL

Gastroenterolog: potrawy z grilla i alkohol to fatalna mieszanka

Lubiane przez Polaków połączenie mięsa z grilla i alkoholu to fatalna mieszanka, mogąca prowadzić do zapalenia trzustki lub żołądka – przestrzega gastroenterolog i internista z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie Rajmund Gołdys.

"Najchętniej grillujemy tłuste mięso, pokryte również tłustą marynatą i mocno przypieczone, tak, by było chrupiące. Jeśli w dodatku kładziemy je bezpośrednio na kratce grilla, podczas pieczenia wytwarzają się rakotwórcze węglowodory" – powiedział Gołdys PAP.

Grillowanie sprzyja konsumpcji alkoholu. "Pokutuje mity, że alkohol pomaga strawić ciężkostrawne jedzenie. Nic bardziej mylnego. Tylko pogarsza sprawę, w końcu alkohol to toksyna. Połączenie

dwóch trucizn może mieć piorunujący skutek i nieraz trafiają do nas pacjenci z zapaleniem żołądka czy ostrym zapaleniem trzustki" – dodał.

Jeśli nie chcemy rezygnować z grilla, lepiej korzystać z tacek i folii do pieczenia. Zdrowszym rozwiązaniem od tłustego mięsa i kiełbasy będzie – jak mówił lekarz – grillowana ryba i warzywa. Dobrym pomysłem na posiłek na świeżym powietrzu są też – jego

zdaniem – potrawy przygotowywane w specjalnych kociołkach stawianych na ognisku. "Do środka wkładamy dużo warzyw i nawet jeśli dołożymy tłuste mięso czy kielbasę, to przygotowane w tych warunkach będą o wiele zdrowsze" – podkreślił.

(PAP)

AUTORKA: ANNA GUMUŁKA

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / SŁAWOMIR RODAK

Internetowa baza szkodliwych dla zdrowia izomerów trans – już dostępna

Można już korzystać z pierwszej części elektro-nicznej bazy izomerów trans - szkodliwych dla zdrowia składników wielu produktów spożywczych. O otwarciu bazy poinformowano na środowowej konferencji prasowej w Instytucie Żywności i Żywności.

"O izomerach trans nie można powiedzieć niczego dobrego. Trzeba ich unikać" – mówiła prof. Hanna Mojska z Instytutu Żywności i Żywności.

Izomery trans kwasów tłuszczowych nienasyconych występują naturalnie w niektórych produktach spożywczych (np. w przetworach mlecznych czy wołowinie). Jednak ich istotnym źródłem w diecie współczesnego człowieka stała się żywność wytwarzana przemysłowo. Izomery te mogą również powstawać w procesie utwardzania tłuszczów roślinnych i rybnych. Jak zaznaczyli eksperci z IŻŻ, izomery trans powstają także podczas długotrwałego smażenia bez zmieniania oleju (szczególnie bogate w te szkodliwe substancje były powszechnie spotykane niegdyś frytki, smażone na starym tłuszczu).

"Izomery trans obecne są np. w margarynach twardych - w kostce, tłuszczach cukierniczych, chipsach, produktach typu fast food, zupach w proszku, przekąskach" - wymieniał dyrektor IŻŻ, prof. Mirosław Jarosz. Dodał, że izomery trans wykazują wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka. Są uznanym czynnikiem ryzyka chorób sercowo naczyniowych, miażdżycy, nowotworów złośliwych (zwłaszcza raka prostaty) oraz cukrzycy typu 2. Prawdopodobnie mogą także wpływać na bezpłodność, powodować zaburzenia laktacji i sprzyjać astmie oskrzelowej.

Instytut Żywności i Żywności zaleca, by w diecie zapewniającej odpowiednią wartość odżywczą spożycie izomerów trans było tak niskie, jak to tylko możliwe – w najgorszym wypadku nie powinno przekraczać zalecanego przez Światową Organizację Zdrowia maksymalnego poziomu 1 proc. energii z całodzienną diety.

Obecni na konferencji reprezentanci przemysłu spożywczego wyjaśniali, że "izomery trans są swego rodzaju zanieczyszczeniem technologicznym; nikt nie dodaje ich celowo". Tłumaczyli, że izomery trans mogą poprawiać konsystencję niektórych produktów, gdyż nawet w temperaturze pokojowej nie są one płynne, lecz stałe.

"Zmiana technologii produkcji żywności wymaga globalnych regulacji na rzecz reformulacji produktów spożywczych" – skomentował prof. Jarosz. - "Wie-

le takich działań ma już miejsce i dobrze, że tak się dzieje. Niemniej kluczową rolę w prewencji chorób przewlekłych spełnia rzetelna edukacja".

Baza izomerów trans (<https://www.izomery.izz.waw.pl/>), utworzona i udostępniona w pierwszej swojej części przez Instytut Żywności i Żywności w kwietniu 2018 roku, pełni funkcje informacyjne i edukacyjne. Prezentuje dane dotyczące zawartości izomerów trans (wartości średnie, minimalne i maksymalne) w produktach spożywczych. W bazie dostępne są wartości w g/100 g, g/porcję oraz g/cały produkt.

Dzięki e-Bazie konsumenci mogą sprawdzić zawartość izomerów trans w poszczególnych produktach spożywczych i wybrać takie produkty, które albo nie zawierają w ogóle izomerów trans, albo zawierają ich stosunkowo niewiele.

Obecnie w bazie dostępne są dane dla 568 produktów z siedmiu kategorii: koncentraty spożywcze, mleko i przetwory mleczne, produkty typu fast food, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia, tłuszcze roślinne, wyroby cukiernicze i ciastkarskie, ziarna zbóż i produkty zbożowo-mączne. Z czasem baza ma się powiększyć o nowe kategorie, w tym słodkie kremy do smarowania, pączki i drożdżówki czy zupy z makaronem typu nudle.

Docelowo planowane jest utworzenie ok. 20 kategorii. Poniżej producent ciagle modyfikują swoje produkty, w bazie



FOT. FREEIMAGES.COM / MIA P

będą wprowadzane aktualizacje, a dane już umieszczone będą weryfikowane.

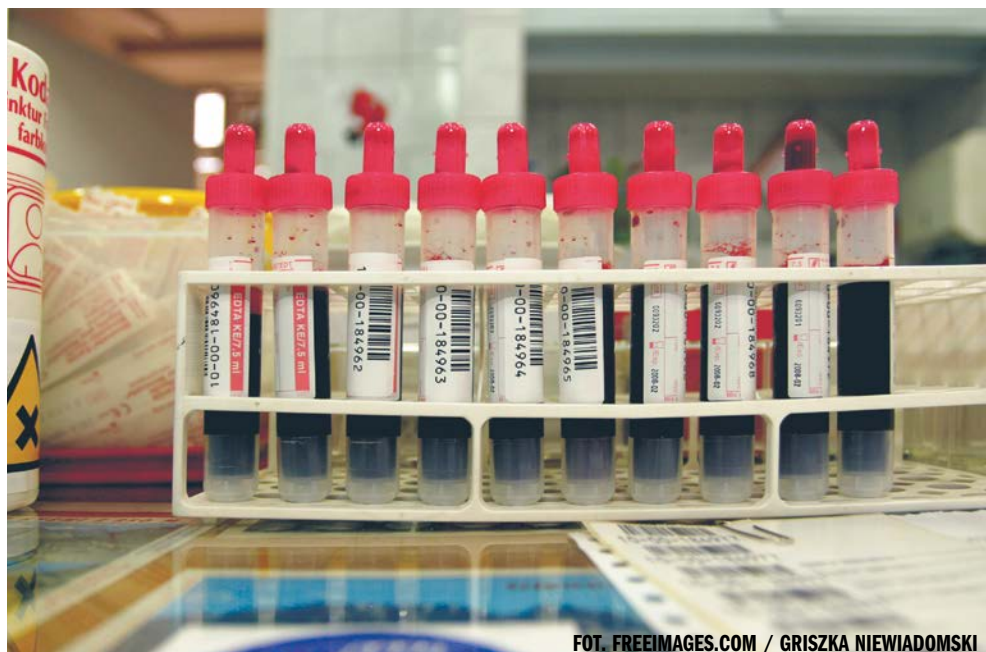
Informacje udostępnione w e-Bazie IŻŻ mogą być także wykorzystane w badaniach naukowych, np. do oceny narażenia na izomery trans w różnych grupach populacyjnych oraz oceny korelacji pomiędzy pobraniem izomerów trans z dietą a ryzykiem

zachorowalności i umieralności z różnych przyczyn, przede wszystkim na skutek chorób sercowo-naczyniowych - informuje IŻŻ w materiałach prasowych.

PAP - NAUKA W POLSCE, PAWEŁ WERNICKI

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

Eksperci: morfologię krwi powinniśmy wykonywać przynajmniej raz w roku



FOT. FREEIMAGES.COM / GRISZKA NIEWIADOMSKI

Przynajmniej raz w roku każdy z nas powinien wykonać morfologię krwi pozwalającą wykryć na wczesnym etapie wiele schorzeń, w tym choroby nowotworowe – przekonywali w środę w Warszawie eksperci z okazji rozpoczęcia kampanii „Odpowiedz masz we krwi”.

Konsultant krajowy w dziedzinie hematologii prof. Wiesław W. Jędrzejczak powiedział PAP, że morfologię krwi obwodowej należy włączyć do badań okresowych wykonywanych w ramach medycyny pracy. „Od 1996 r. nie jest ona już badaniem obowiązkowym dla wszystkich pracowników,

a szkoda, ponieważ dzięki niej u wielu osób można byłoby wcześniej wykryć poważne schorzenia np. białaczki” – podkreślił.

„Lekarz medycyny pracy może zlecić badanie krwi, ale wyłącznie pracownikom narażonym na szkodliwe czynniki w miejscu pracy” – powiedział krajowy konsultant w dziedzinie medycyny pracy lek. Paweł Wdówik. Dodał, że na razie jedynie niektóre firmy dobrowolnie włączają do pakietu medycznego morfologię, żeby zwiększyć swą konkurencję na rynku pracy.

Zdaniem prof. Jędrzejczaka, każda osoba nawet prywatnie powinna przynajmniej raz w roku wykonać morfologię krwi, jak również badanie moczu i OB (tzw. odczyn Biernackiego oceniający szybkość opadania elementów morfologicznych krwi obwodowej

– PAP). „To nie są drogie badania” – dodał.

„Krew jest zwierciadłem tego co się dzieje w organizmie. Wykryte zaburzenia krwinek mogą być spowodowane przez choroby układu krwiotwórczego, w tym choroby nowotworowe” – przekonywał prof. Jędrzejczak.

Z sondażu instytutu badawczego ARC Rynek i Opinia przeprowadzonego w dniach 6-12 lutego 2018 r. na reprezentatywnej grupie 1000 Polaków wynika, że 83 proc. naszych rodaków zdaje sobie sprawę, że morfologię krwi należy wykonywać przynajmniej raz na 12 miesięcy. Jednocześnie aż 43 proc. badanych przyznało, że przeprowadza morfologię rzadziej niż to zleca im lekarz.

Wiedza przeciętnego Polaka o morfologii krwi obwodowej jest wciąż niewystarczająca. Jedynie 19 proc. ankietowanych wymienilo białaczkę, jako chorobę, którą badanie to pozwala wykryć. Jeszcze mniej, bo zaledwie 17 proc. badanych wymieniło jeszcze inne choroby nowotworowe ujawniane dzięki temu badaniu, a 5 proc.

DOKOŃCZENIE NA STR. 10

Eksperci: morfologię krwi powinniśmy wykonywać przynajmniej raz w roku

DOKOŃCZENIE ZE STR. 9

wskazało również na choroby krwi. „Nie wykorzystujemy potencjału wykrywania schorzeń, w tym

białaczek, jaki daje morfologia krwi obwodowej” – alarmował prof. Jędrzejczak. Specjalista, jako przykład podał przewlekłą białaczkę limfocytową. „Dawniej

20 proc. przypadków tej choroby wykrywano dzięki morfologii wykonywanej w ramach okresowych badań medycyny pracy, a teraz – zaledwie 2 proc.” – dodał.

Z danych przedstawionych podczas spotkania z dziennikarzami wynika, że w innych krajach Unii Europejskiej, np. w Szwecji, aż 40 proc. wszystkich białaczek wykrywa się tym prostym badaniem. W przypadku białaczki limfocytowej u 30 proc. chorych w chwili rozpoznania nie ma żadnych odczuwalnych objawów choroby, jedynym powodem zgłoszenia do lekarza jest limfocytoza, czyli zbyt duże zwiększenie we krwi liczby limfocytów.

Przewodniczący Sekcji Hematologii Molekularnej Polskiego Towarzystwa Genetyki Człowieka dr hab. n. med. Tomasz Sacha przytoczył przykład 50-letniej pacjentki z Małopolski, która konsultowała się z czterema lekarzami z powodu złego samopoczucia i żaden z nich nie zlecił morfologii krwi obwodowej. Kiedy sama zdecydowała się na sfinansowanie tego badania okazało się, że wskazujący na białaczkę poziom leukocytów zwiększył się do u niej do 700 tys., a nie powinien przekraczać 10 tys.

„Objawy chorób hematologicznych są zwykle niespecyficzne, mogą to być ciągłe zmęczenie, osłabienie, gorączka i większa potliwość, szczególnie nocą oraz nawracające zakażenia i osłabienie odporności” – zwróciła uwagę dyrektor Instytutu Hematologii i

Transfuzjologii w Warszawie prof. Ewa Lech-Marańda.

Zdaniem specjalistki, ostrą białaczkę szpikową mogą sygnalizować takie dolegliwości jak uczucie pełności w lewej części jamy brzusznej, chudnięcie, utrata apetytu, krwawienia z nosa i dziąseł oraz liczne siniaki na skórze (świadczące o zbyt małej liczbie płytek krwi).

Eksperci podkreślili, że na te niespecyficzne objawy powinny szczególnie zwrócić uwagę osoby starsze, ponieważ zmęczenie, osłabienie oraz częste infekcje zwykle tłumaczą oni starzeniem się, tymczasem mogą to być objawy poważnej choroby.

„U dzieci jest odwrotnie, w przypadku niedokrwistości rzadko są ospałe i mało aktywne, jedynie bardziej blade, bo dzieci zazwyczaj są bardzo aktywne” – powiedział członek zarządu Polskiego Towarzystwa Onkologii i Hematologii Dziecięcej prof. Wojciech Młynarski.

Specjalista zwrócił uwagę, że niedokrwistość z powodu niedoboru żelaza jest najczęstszą u dzieci dolegliwością, która może grozić obniżeniem zdolności poznawczych. Najczęstszą u dzieci chorobą hematologiczną jest białaczka limfoblastyczna, która z kolei u dorosłych występuje rzadko.

(PAP)

AUTOR: ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / DAVID DUNCAN



FOT. FREEIMAGES.COM / JEAN SCHEIJEN

Białystok/ Rośnie świadomość, że chrapanie i bezdech są groźne dla zdrowia

W społeczeństwie wzrasta świadomość, że chrapanie i bezdech senne są groźne dla zdrowia i trzeba je leczyć. Najczęściej do leczenia zmusza rodzina. Rozmawiają o tym lekarze na interdyscyplinarnym sympozjum, które w czwartek rozpoczęło się w Białymstoku.

W sympozjum bierze udział około 150 osób z kraju i zagranicy. „Samo chrapanie jest objawem choroby, często, ale towarzyszy zawsze zaburzeniom w formie

obturacyjnego bezdechu podczas snu. Jest to choroba, która dotyczy średnio 4-5 proc. mężczyzn i 2-kilku proc. pań. Im starszy człowiek, tym więcej tego problemu, im grubszy, tym większy problem” – mówił dziennikarzom prof. Marek Rogowski, kierownik Kliniki Otolaryngologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Prof. Rogowski podkreślał, że częściej dotyczy to mężczyzn, zwłaszcza starszych, ale np. kobiety zaczynają chrapać w okresie menopauzy. Zwracał uwagę, że problem jest szczególnie istotny dla tych osób, które są np. zawodowymi kierowcami, bo na skutek zaburzeń oddychania, niedotlenienia

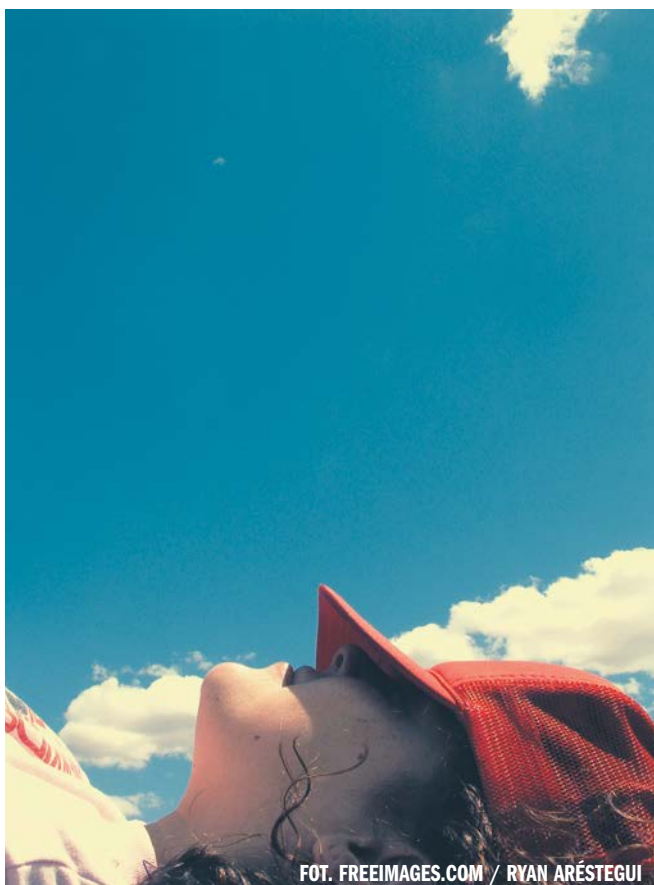
są zmęczeni, senni, co może stanowić niebezpieczeństwo dla innych użytkowników drogi.

Prof. Ewa Olszewska, kierująca Centrum Chirurgii Zaburzeń Oddychania Podczas Snu Kliniki Otolaryngologii UMB, powiedziała, że przyjmuje się, iż na świecie około 2 mld ludzi chrapie. Mówiła, że w Polsce chrapie 45 proc. ludzi w średnim wieku, to około 18 mln osób (statystycznie 60 proc. mężczyzn, 40 proc. kobiet). Zaznaczyła, że u około 2-4 proc. osób z tej grupy rozwinię się to w zespół bezdechu podczas snu.

Przyczyny chrapania mogą być bardzo różne: anatomiczne w obrębie nosa, gardła, ale też tycie z

wiekem, przyjmowanie leków nasennych czy uspokajających, picie alkoholu tuż przed snem, bo środki te obniżają napięcie mięśni i tkanek gardła, które – jak wyjaśniała profesor – są „w przeważającej mierze odpowiedzialne za wibracje, dają te dźwięki chrapania, których otoczenie nie może znieść”.

„Tak żeśmy kiedyś myśleli, że tak jest. Natomiast od niedawna wiemy, że ta wibracja przerośniętych tkanek podniebienia języczka to jest – jakby numer jeden – struktura odpowiedzialna za chrapanie” – mówiła Olszewska. Wymieniła również m.in. wielkość migdałków, przerośniętą błonę śluzową tylnej



FOT. FREEIMAGES.COM / RYAN ARÉSTEGUI

Endokrynolog: niedobór jodu u kobiet w ciąży jest powszechny w Europie

Niedobór jodu u kobiet w ciąży i w okresie karmienia jest powszechny w Europie – mówi PAP endokrynolog prof. Alicja Hubalewska-Dydejczyk. Jak dodaje, w Polsce właściwie każda kobieta w ciąży, planująca ciążę, powinna mieć suplementację jodu.



FOT. FREEIMAGES.COM / MELBIA

O ile dzięki wprowadzeniu różnych programów prewencyjnych, w Polsce dzięki jodowaniu soli kuchennej, w dużej mierze udało się wyeliminować niedobór jodu u Europejczyków, to jednak tzw. populacje wrażliwe, kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią oraz dzieci są wciąż narażone na niedobór tego pierwiastka.

W okresie ciąży zapotrzebowanie na jod znacząco wzrasta. WHO zaleca przyjmowanie 250 µg jodu na dzień przez kobiety ciężarne. "Nie zalecam jednak przyjmowania jodu na własną rękę, suplementację należy ustalić z lekarzem" – powiedziała prof. Alicja Hubalewska-Dydejczyk, kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Jak wyjaśniła, istotnie wzrastające zapotrzebowanie na jod w okresie ciąży często nie jest uzupełniane poprzez spożywanie pokarmów i suplementów zawierających ten mikroelement.

Nawet łagodny lub umiarkowany niedobór jodu u matki wpływa na syntezę hormonów tarczycy i może upośledzać rozwój neurologiczny płodu powodując, że dziecko nie osiągnie pełnego potencjału poznawczego i może mieć niższe IQ.

Mleko matki u kobiet karmiących piersią jest jedynym źródłem jodu dla dziecka w tym okresie.

Ze względu na brak aktualnych danych lekarze nie są pewni



FOT. FREEIMAGES.COM / JESS LIS

skali problemu, ale badania szacunkowe wskazują, że do 50 proc. noworodków w Europie narażonych jest na niedobór jodu.

W Oddziale Klinicznym Endokrynologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie działa poradnia dla kobiet w ciąży z chorobami tarczycy. Tylko w tej poradni rocznie konsultowanych jest ok. 800 kobiet, większość z nich powinna otrzymywać dodatkową dawkę jodu.

"Należy podkreślić, że przyszłe mamy leczone w naszym ambulatorium, poinformowane o konieczności suplementacji jodem w okresie ciąży i karmienia, starają się przestrzegać tych zaleceń. Prawidłowe zaopatrzenie w jod jest ważne już we wczesnej ciąży

i wynika m.in. ze wzrostu syntezy hormonów tarczycy u matki, które są jedynym źródłem hormonów tarczycy dla rozwijającego się płodu" – wyjaśniła profesor.

Zgodnie z wynikami przeprowadzonego w ub.r. przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie, a finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia badania, około 50 proc. kobiet w ciąży nie wiedziało o konieczności spożywania dodatkowej ilości jodu w celu zapobiegania niedoborowi tego mikroelementu w okresie ciąży. To oznacza - zauważyła lekarz - że około połowa kobiet nie jest świadoma, że jest narażona na niedobór jodu i jego skutki.

"Każda kobieta, która prowadzona jest w poradni naszego

Oddziału Endokrynologii informowana jest o konieczności suplementacji jodu, ale na pewno nie dotyczy to wszystkich poradni" – zaznaczyła kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Na niedobór jodu bardziej narażeni są mieszkańcy terenów, na których występuje mało jodu, np. na południu Polski. Osoby mieszkające niedaleko morza, mające w swojej diecie więcej owoców morza, są mniej narażone na niedobór tego mikroelementu.

PAP - NAUKA W POLSCE, BEATA KOŁODZIEJ

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



ściany gardła, przerośniętą nasadę języka, dużą nagłośnię, ale też np. małą cofniętą żuchwę. Zaznaczyła również, że vibracje to nie tylko efekt akustyczny w postaci chrapania, ale także miejscowy stan zapalny.

"A zatem przyjęliśmy, że pacjent chrapiący to nie jest tylko pacjent z problemem społecznym, rodzinnym, ale również pacjent i z klinicznego punktu widzenia nas interesujący. Musimy mu pomóc tak, aby z jednej strony ograniczyć chrapanie bądź też zmniejszyć najbardziej jak to jest możliwe, żeby tej drugiej osoby, z którą pacjent śpi, nie wybudzał, a z drugiej strony, aby nie powstały konsekwencje kliniczne" - mówiła prof. Olszewska.

Jak powiedziała, zadaniem lekarzy jest identyfikacja przyczyn chrapania. Diagnostyce służą badania snu (poligrafia lub polisomnografia), do których jest coraz większy dostęp. Profesor zaznaczyła, że leczenie operacyjne jest na końcu postępowania z pacjentem. Zanim do tego dojdzie, zalecane są inne metody, np. schudnięcie, ale też wykorzystywanie do snu specjalnych aparatów, tzw. protez powietrznych, które podają pacjentom powietrze.

Nieleczone chrapanie i bezdechy mogą skutkować poważnymi problemami, np. zaburzeniami rytmu serca, nadciśnieniem, zaburzeniami koncentracji, pamięci, obniżonym libido.

W Klinice Otolaryngologii w Białymstoku rocznie operuje się 30-40 osób w związku z bezdechem. Na operację trzeba czekać około pięciu lat, na badanie snu - około roku. Część pacjentów zgłasza się dlatego, że zmusza ich do tego rodzina, część to osoby zmęczone mimo prawidłowego czasu snu.

(PAP)

AUTOR: IZABELA PRÓCHNICKA

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

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / KEITH SYVINSKI



FOT. FREEIMAGES.COM / PHILIP JACKSON

EXTRA ZWROT NA DZIECKO

Zapewnij sobie dodatkowe 2000 euro za każdy rok.

W sumie możesz otrzymać nawet

12 000 euro za 5 lat

Sprawdź czy masz szansę na dodatkową gotówkę!



WWW.ROZLICZSIE.PL



WARUNKI PRYZNANIA EXTRA ZWROTU NA DZIECKO

- posiadasz dziecko do 12 roku życia
- dziecko było z Tobą zameldowane minimum pół roku w danym roku podatkowym
- miałeś dochód ze stosunku pracy wyższy od progu dochodowego (Uwaga liczą się również dochody uzyskane poza Holandią)

W sprawdzeniu warunków pomoże Ci tabela poniżej.

**Rok podatkowy
2013**

- rok urodzenia dziecka 2001-2013
- próg dochodowy 4814 EUR

**Rok podatkowy
2014**

- rok urodzenia dziecka 2002-2014
- próg dochodowy 4814 EUR

**Rok podatkowy
2015**

- rok urodzenia dziecka 2003-2015
- próg dochodowy 4857 EUR

**Rok podatkowy
2016**

- rok urodzenia dziecka 2004-2016
- próg dochodowy 4881 EUR

**Rok podatkowy
2017**

- rok urodzenia dziecka 2005-2017
- dochód większy niż 4895 EUR

Spełniasz warunki lub masz dodatkowe pytania?

ZADZWOŃ

INFOLINIA +31 202 170 640 +48 224 546 600
CZYNNA 7 DNI W TYGODNIU 8:00 - 20:00



Pytania do eksperta – listy Czytelników

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

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



• • •

Witam,
Mam parę pytań na które, mam nadzieję, udzieli mi Państwo odpowiedzi. Otóż od miesiąca jestem na chorobowym z powodu operacji kolana i nie będę w stanie chodzić jeszcze przez co najmniej dwa miesiące. Lekarz szpitalny stwierdził to samo. Mój pracodawca mówi, że niedługo skończy mój kontrakt i z tego co wiem, to sprawa powinna przejść do UWV, natomiast ja zostałem poinformowany, że dalej będzie mi wypłacała to moja firma i jestem pod ich nadzorem, a zmieni się tylko to, że mam dostawać 70 procent wynagrodzenia, dzwonić do nich codziennie potwierdzając chorobę, chodzić do ich lekarza i dwa razy na tydzień szukać pracy i wysyłać im potwierdzenie. I tu moje pytanie: czy to wszystko jest zgodne z przepisami? Czy naprawdę muszę dzwonić codziennie z potwierdzeniem, szukać pracy samodzielnie i czy przysługuje mi tylko 70 procent?

Pozdrawiam i proszę o odpowiedź

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

Odpowiedź:

Jeśli jest Pan na chorobowym przez pracodawcę (a z tego, co Pan opisuje, to tak jest), to ma Pan obowiązek dostosowania się do tego, co pracodawca i lekarz szpitalny mówią. Jednakże z przyczyny choroby nie zgadza się fakt z poszukiwaniem pracy, ponieważ na chorobowym nie może Pan szukać pracy, bo jest Pan

niezdolny do pracy. Chorobowe zazwyczaj jest wypłacane w wysokości 70 procent ze średniej wcześniejszego zarobku. Prosimy jeszcze raz zweryfikować dane z pracodawcą oraz dopytać czy Pan aby na pewno po zakończonym kontrakcie będzie podlegał pod pracodawcę, a nie pod UWV (choć w niektórych przypadkach może być to prawda).

• • •

Witam,
Mam pytanie odnośnie zasiłku chorobowego w Holandii. 6 tygodni temu urodziłam synka. Niestety poród zakończył się cesarskim cięciem. Dokuczają mi bóle kręgosłupa oraz rany po cięciu. Czy w związku z tym mogę starać się o zasiłek chorobowy? Dodam, że w czasie ciąży byłam na zasiłku, który wypłacał mi urząd UWV... W tej chwili jestem bezrobotna.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej ma Pani prawo do wnioskowania o zasiłek chorobowy, gdyż dolegliwości, jakie Pani odczuwa, nie umożliwią Pani poszukiwania pracy.

• • •

Witam,
Mam pytanie co do fazy B. Jeżeli jestem w danej firmie na fazie B i nie mam pracy, to czy pracodawca musi mi zapłacić za

co najmniej 40 godzin?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli ma Pan zawarty w umowie punkt, iż pracodawca zobowiązuje się do zapewnienia Panu 40 godzin pracy tygodniowo, a na dzień dzisiejszy Pan ich nie ma, to jak najbardziej pracodawca jest zobowiązany wypłacić godziny, których Pan nie wypracuje. Może Pan również wnioskować o dofinansowanie do utraconych godzin z UWV. Warunek jaki musi Pan spełnić, aby wnioskować o to świadczenie, to to, iż utraconych godzin w tygodniu musi być minimum 5.

• • •

Witam,
Jestem w trakcie załatwiania zasiłku do utraconych godzin, bo pracodawca ma dla mnie pracę tylko w jeden dzień w tygodniu i to trwa już pół roku. Jakiej kwoty zasiłku mogę oczekiwać?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Kwota zasiłku jest wyliczana ze średniego Pana zarobku z ostatnich 12 miesięcy. Obliczyć ją może Pan samodzielnie w kalkulatorze dostępnym online na stronie: <http://rozliczcie.pl/rfiles/kalk/uvw/index.shtml>.

• • •

Witam,

Mam pytanie. Od 10 października przyznano mi dodatek do godzin do stycznia. W decyzji średnią ilość godzin ustalili w wymiarze 28 godzin. Obecnie pracuję różnie. Czasami w tygodniu po 5 dni, czasami po 2 – różnie to bywa. Czy muszę zastopować dodatek?

Z poważaniem

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

Odpowiedź:

Dodatek do utraconych godzin jest wypłacany, jeśli jest mniej przepracowanych godzin lub mniejszy zarobek niż na przyznanej przez UWV decyzji, dlatego też jeśli pracuje Pani mniej, to jest on wypłacany, zaś jeśli będzie miała Pani taką samą liczbę godzin lub wynagrodzenie, to wówczas za taki miesiąc dofinansowanie nie zostanie wypłacone. Nie musi Pani stopować dofinansowania, bo jeśli UWV zobaczy, iż nie potrzebuje Pani dopłat do utraconych godzin, to sam zawiesi Pani to świadczenie.

• • •

Witam,
Mam pytanie. Pracuję w Holandii, mam zatrudnienie przez agencję pracy i również mieszkam na ich zakwaterowaniu. Chodzi mi o opłaty z nim związane, ponieważ większość pracowników ma pobierane opłaty za zakwaterowanie z części nieopodatkowanej, a u mnie jest zawsze całość pobierana z części opodatkowanej. Na moje pytanie agencja odpowiada, że jest to u mnie tak, ponieważ pierwszą umowę podpisałam w Holandii i nie należy mi się żadna ulga. Czy może mogą mi Państwo pomóc w tej sprawie? Bardzo dziękuję za pomoc.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Niestety każda agencja pracy ma swoje prawa względem mieszkania służbowego. Prosimy jednak sprawdzić swoją umowę o pracę odnośnie tego czy jest tam jakiś punkt o pobieraniu wynagro-

dzenia za zakwaterowanie i jeśli tak, to z jakiej części. Jeśli jest Pani zatrudniona na takich samych warunkach, jak osoby przyjeżdżające z Polski, to ulga należy się również i Pani.

• • •

Witam,

Starłam się o zasiłek w Holandii, spełniałam wszystkie wymogi, ale otrzymałam negatywną decyzję z powodu braku meldunku. Dowiedziałam się, że niektóre gminy wymagają zameldowania, aby otrzymać zasiłek. Czy to prawda?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Z tego co nam wiadomo, to niektóre gminy proszą o meldunek, jednakże nieposiadanie go nie może stanowić podstawy do nieotrzymania zasiłku dla bezrobotnych, dlatego może się Pani odwołać od decyzji UWV, jeśli od jej wydania nie upłynęło jeszcze 14 dni.

• • •

Witam,
Mam następujące pytanie: jestem w ciąży i nie wiem, w którym tygodniu powinnam powiedzieć o tym pracodawcy (chcę, żeby chroniło mnie prawo pracy, żeby szef nie mógł mnie zwolnić)? W którym tygodniu będę mogła iść na chorobowe, jeśli nie będę miała siły już pracować? Nie mogę informacji o tym znaleźć w CAO, stąd moje pytania.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Powinna Pani jak najszybciej zgłosić się do położnej, by ta mogła sprawdzić, w którym tygodniu ciąży Pani jest. Na chorobowe może Pani pójść w każdym tygodniu ciąży, jeśli ciąża nie pozwala Pani na wykonywanie dotychczasowej pracy. Pracodawca nie ma prawa zwolnić Pani z powodu ciąży.

• • •

Dzień dobry,

Mam pytanie. Księgowa złożyła mi wniosek o dofinansowanie do godzin miesiąc temu. Od tamtej pory nie wypełniłam ani godzin jakie przepracowałam i chciałabym zrezygnować z tego zasiłku. Nie dostałam jeszcze żadnych pieniędzy od nich. Co mogę teraz zrobić, żeby z tego zrezygnować i aby nie ponieść ewentualnych konsekwencji?

Z góry dziękuję

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

Odpowiedź:

Najlepiej by było skontaktować się z UWV w celu weryfikacji danych. Zrezygnować z dofinansowania można w każdej chwili, ale niestety konsekwencją jest fakt, iż straci Pani wszelkie prawa do zasiłku dla bezrobotnych oraz do finansowania do godzin.

• • •

Dzień dobry,

Czy mogłabym zasięgnąć informacji? Mam problem. Nic nie słyszę na lewe ucho (mam całkowity zanik słuchu), a na prawe ucho słyszę coraz gorzej. Coraz ciężiej mi w życiu codziennym, ponieważ przez niedosłuch cicho mówię i mam problem z komunikacją. Czy ja mogę liczyć na jakieś dofinansowanie lub rentę? Ja chcę pracować, ale ciężko mi znaleźć pracę. Proszę o informację. Z góry dziękuję.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Ma Pani prawo starać się o zasiłek chorobowy, ponieważ przez chorobę nie ma Pani możliwości podjęcia pracy. W późniejszym czasie może Pani wnioskować o rentę, jednakże do wnioskowania o rentę będą potrzebne dokumenty medyczne świadczące o tym, iż nie jest Pani zdolna do pracy.

Galeria zdjęć Czytelników

Dzisiaj prezentujemy dwa zdjęcia, które nadesłał nasz Czytelnik – Pan Adam Kocan. Zdjęcia przedstawiają podwórze koło domu w Sprang Capelle.



fot. Adam Kocan



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

W jednym z pokoi akademika studenci wciąż wznoszą toast.

- Za Janka, żeby zdał!
W pewnym momencie do pokoju wchodzi Janek. Koledzy krzyczą:

- I co Janek zdałeś?
- Zdałem, zdałem. Tylko jednej nie przyjęli, bo miała szyjkę obitą.

Mąż wraca do domu lekko niewyraźny:

- Piłeś?
- No coś ty, ani kropelki.
- Przecież widzę, że ledwie stoisz na nogach. Przyznaj się.
- Piłeś?
- Nie piłem.
- Powiedz Gibraltar.
- No dobra, piłem!

Pewien młody student miał egzamin pisemny. Siedział sobie w ostatnim rzędzie, więc mógł spokojnie pisać.

- Pss...! Masz pierwsze? - usłyszał w pewnej chwili za plecami.
- Mam.
- To daj. - student przepisał zadanie i podał do tyłu po kilku minutach.
- Pss...! Masz drugie?
- Mam.
- To daj. - student przepisał i podał po kolejnych kilku minutach.
- Pss...! Masz trzecie?
- Mam.

- To daj.
Po chwili, student słyszy zza pleców cichy, stłumiony głos:
- Pss...! Zdał pan, proszę indeks...

Przez wieś jadą wozy cyrkowe. Nagle do uszu jadących cyrkowców dochodzi przeraźliwy wrzask.

Na podwórku, obok jednej z chałup jakiś chłop podskakuje w górę na wysokość komina, robi podwójne salto i spada na ziemię. Z jednego z wozów cyrkowych wybiega dyrektor cyrku.

- Panie, widownia będzie zachwycona! Angażuję pana! Za jeden taki skok podczas przedstawienia dostanie pan pięćset złotych!

- Eee, tam... Za pięćset złotych nie będę się co wieczór walił siekierą w nogę...

Do wytworni pasztetów przyjechała kontrola z SANEPID-u. Inspektor z SANEPID-u pyta:

- Czy ten pasztet z zająca jest naprawdę z zająca?
- Tak, ale prawdę mówiąc dodajemy jeszcze koninę.
- A w jakich proporcjach?
- Pół na pół... jeden zając, jeden koń.

W pewnym mieście powstał sklep, w którym każda kobieta mogła sobie kupić męża.

Miał sześć pięter, a jakoś facetów rosła wraz z każdym piętrem. Był tylko jeden haczyk: jak już kobieta weszła na wyższe piętro, nie mogła zejść niżej, chyba że prosto do wyjścia bez możliwości powrotu. Wchodzi więc tam pewna babka poważnie zainteresowana kupnem męża.

Na pierwszym piętrze wisi tabliczka:

„Mężczyźni tutaj mają pracę”
- To już coś, mój były nawet roboty nie miał - pomyślała kobieta - ale zobaczę, co jest wyżej.

Na drugim piętrze był napis: „Mężczyźni tutaj mają pracę i kochają dzieci” - Miło, ale zobaczmy, co jest wyżej.

Na trzecim piętrze była tabliczka: „Mężczyźni tutaj mają pracę, kochają dzieci i są niesa-

mowicie przystojni” - No, coraz lepiej - pomyślała - ale wyżej, to musi być już super.

Na czwartym piętrze można było przeczytać: „Mężczyźni tutaj mają pracę, kochają dzieci, są niesamowicie przystojni i pomagają przy pracach domowych” - Słodko, słodko... Ale chyba wejść piętro wyżej.

Na piątym piętrze stało: „Mężczyźni tutaj mają pracę, kochają dzieci, są niesamowicie przystojni, pomagają przy pracach domowych i są bardzo dobrzy w łóżku” - No niesamowite, wręcz cudownie - pomyślała kobieta - ale jak tu jest tak wspaniale, to co musi być piętro wyżej?!

Na szóstym piętrze BARDZO zdziwiona kobieta przeczytała: „Na tym nie ma żadnych facetów. Zostało ono stworzone tylko po to, aby udowodnić, że wam, kobietom, za nic nie można dogodzić...”

Na lekcji biologii nauczycielka mówi:

- Pamiętajcie, dzieci, że nie wolno całować kotków ani piesków, bo od tego mogą się przenosić różne groźne zarażki. A może ktoś z was ma na to przykład?
Zgłasza się Jasio:
- Ja mam, proszę pani. Moja ciocia całowała raz kotka.
- I co?
- No i zdechł.

Jasio przychodzi do domu. Mama krzyczy:

- Dlaczego masz takie brudne ręce???
- Bo bawiłem się w piaskownicy!!!
- Ale dlaczego masz czyste palce???
- Bo gwizdałem na psa!!!

Pewien człowiek spacerował sobie po plaży, gdy zobaczył całą zakorkowaną butelkę. Rozejrzał się dookoła i nie widząc nikogo otworzył ją. Z butelki wyfrunął Dżin i odzywa się w te słowa:

- „Dzięki twojej uprzejmości jestem wolny! Spełnię jedno twoje życzenie, ale tylko JEDNO!”

Mężczyzna pomyślał i mówi:
- „Zawsze chciałem spędzić wakacje na Hawajach, ale boję się

samolotów, a na statkach dostaję klaustrofobię i choroby morskiej. Gdyby jednak był dojazd autostradą, to bym sobie pojechał.”

Dżin zastanowił się i mówi:
- „Chyba nie DA RADY. Ocean jest za głęboki, za dużo materiałów by było potrzeba. Czy nie możesz wymyślić czegoś innego?”

Mężczyzna pomyślał jeszcze chwilę i mówi:

- „Jest jeszcze jedna rzecz, która mnie zastanawia. Chciałbym zrozumieć kobiety, co je rozśmiesza, czemu płaczą bez powodu, czemu mają taki temperament i w ogóle wszystko.”

Dżin zamyślił się
- „Chcesz mieć na tej autostradzie dwa czy cztery pasy?”

Wczesnym rankiem myśliwy wybrał się na polowanie. Przeszedł kawałek i myśli:

- Tak zimno, dziś na pewno nic nie upoluję.
Wrócił więc do domu, rozebrał się i wszedł do łóżka.
- To ty kochanie? - spytała w półśnie żona myśliwego.
- Tak, skarbie.
- Zimno?
- Oj, bardzo.
- No widzisz, a ten kretyn poszedł na polowanie.

Pani poleciła dzieciom napisać wypracowanie na temat „Matka jest tylko jedna”. Następnego dnia pani pyta dzieci:

- Aniu??
- Najbardziej kochamy naszą mamę, bo Matka jest tylko jedna..
- Bardzo ładnie..

W końcu przyszła kolej na Jasia, więc czyta:

- „Wieczorem, gdy ojciec z matką do stołu zasiedli, krzyknęli na Małgosię by z lodówki przyniosła trzy flaszki wyborowej.”

Małgosia poszła do lodówki i krzyknęła:
- „Matka! Jest tylko jedna!”

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 kolędowania 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!

W odczuciu znane

choć niedookreślone
ludzkie pragnienia
życiem wymarzone
wsparte codziennym wysiłkiem
mogą stać się rzeczywistością
wystarczy...
w chwili sukcesu
przez bicie serc
odczuć wzajem siebie
wspólnie udźwignąć ciężar
powinności
by bez ekscesów zaistnieć
w dobru myślał
poezją
pieśnią radości
dla istnienia
w pragnieniach
I przez pragnienia

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

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

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

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

Wydział Konsularny

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

Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

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

http://www.inspectieszw.nl/other_languages/po-lish/Punkt_zg_aszania_nieuczci-wych_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

Działa 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 Nadużyć dla Wsparcia Polaków w Holandii

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

<http://www.infolinia.nl>

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

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

Przydatne kontakty w Holandii



FOT. FREEIMAGES.COM / HERMAN BRINKMAN

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

<http://www.abu.nl/publicaties/cao>

ABU

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

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

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

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.
Scarlatillaantje 13
1431 XV Aalsmeer
tel. (0297) 331 678
e-mail: k.obiedziński@pmkamsterdam.nl

Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Koziński SChr.
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren
tel. +31 (76) 5321 438, kom. +31644210293
fax 0318-486272
e-mail: tkozyński@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”



KOREKTY
ROZLICZEŃ –
do 5 lat wstecz

ZASIŁEK DLA
BEZROBOTNYCH



ZORGTOESLAG
HUURTOESLAG

ZASIŁEK RODZINNY



KINDGEBONDEN
BUDGET

ZAPRASZAMY do naszych biur:

APELDOORN

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

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

DEN HAAG

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

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

LELYSTAD

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

maj - grudzień
niedziela 10.00 - 15.00

TILBURG

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

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



www.rozliczsie.pl

infolinia: +48 224 546 600

+31 202 170 640

e-mail: kontakt@klosowska.com