



W NUMERZE

Dietetyk: dieta proplodnościowa ma coraz większe znaczenie



STR. 10

Eksperti: badajmy tarczycę, bo reguluje pracę całego organizmu



STR. 11

Pytania do eksperta - listy Czytelników



STR. 14



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii

Czy zaplanowałeś już wakacje?

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

„Nie samą pracą żyje człowiek” pisze Waldemar Kubas w zbiorze opowiadań „Pod tamtym niebem”.

Kiedy przychodzi wiosna i słońce coraz częściej otula nas swoimi promieniami, pojawia się w głowie myśl: „A może by tak pojechać na wakacje?” Tym bardziej, że już niedługo dzieci będą miały wolne w szkole...

W Polsce wakacje zaczynają się 23 czerwca i potrwają aż do 2 września. W Holandii wakacje letnie Zomervakantie są krótsze, bo trwają tylko 6 tygodni i co roku są w odrobinę innym terminie. W zależności od regionu w 2018 roku trwać będą w Holandii Północnej: 21 lipca - 2 września, w Holandii Centralnej: 14 lipca - 26 sierpnia, a w Holandii Południowej: 7 lipca - 19 sierpnia.

Biur oferujących niezapomniane wczasy oraz wycieczki jest mnóstwo i trudno wybrać te najciekawsze. Zresztą każdy z nas lubi inną formę wypoczynku. Jedni

kochają spędzać czas aktywnie i pojedą w góry, a inni, jak ja, są leniuszkami i chętnie wybiorą się na plażę.

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować wakacje w Kołobrzegu. Wiem, że wakacje nad Bałtykiem mają swoich zagorzałych zwolenników, ale z drugiej strony są i tacy, których temperatura wody w Bałtyku nawet latem nie przekonuje do wczasów nad polskim morzem.

Ja jednak mimo wszystko znalazłam miejsce w Kołobrzegu idealne na spędzenie wolnego czasu zarówno latem, jak i zimą. W zeszłym roku został oddany do użytku Kompleks Polanki Park. Jest to apartamentowiec posiadający własną strefę basenową, fitness, salę zabaw oraz dwa place zabaw dla dzieci. Dodatkowo w tym roku zostanie otwarta restauracja zapewniająca śniadania, obiady i kolacje. Kompleks położony jest 300 metrów od

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



Reklama

Umów się na spotkanie w Holandii nie wychodząc z domu!



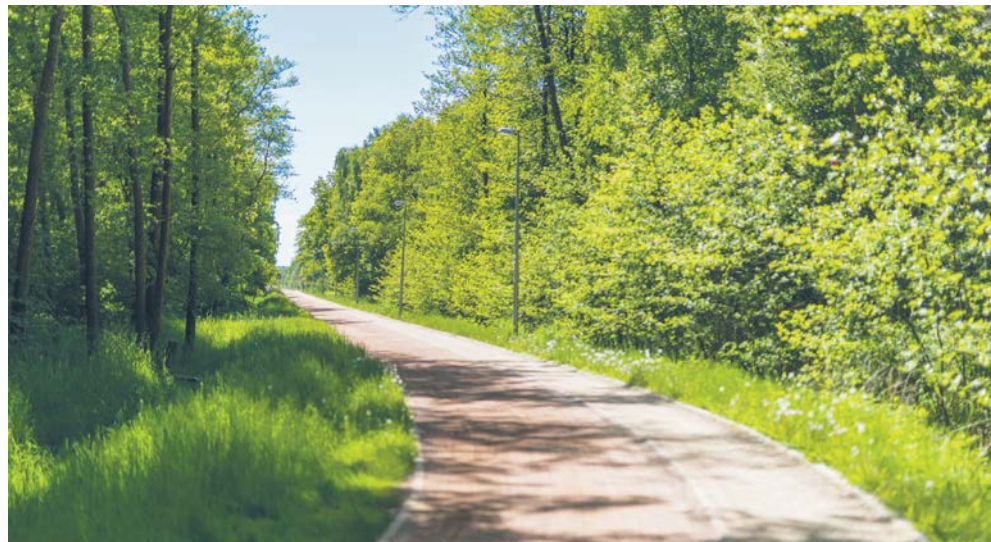
Zadzwoń - przyjedziemy do Ciebie!

Apeldoorn 0031 (0) 622 214 013

Tilburg 0031 (0) 623 338 603

Den Haag 0031 (0) 619 842 805

Den Haag 0031 (0) 617 650 776



Czy zaplanowałeś już wakacje?

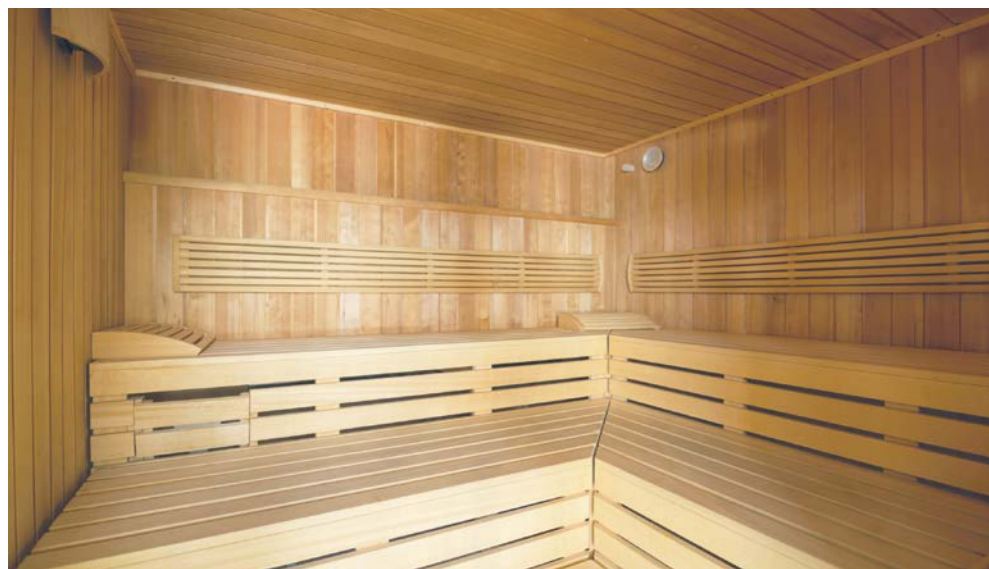
DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

morza w linii prostej. Najbliższa plaża jest piaszczysta, szeroka i co najważniejsze - nawet latem niezatłoczona, bo znajduje się w spokojniejszej części Kołobrzegu.

Okolica należy do części uzdrowskiej Kołobrzegu. Po-

wietrze pełne jest jodu, który bardzo dobrze wpływa na polepszenie kondycji naszego ciała. O walorach wizualnych spacerów nad morzem nie muszę opowiadać... Jeśli woda w morzu dla kogoś okaże się za zimna, to zawsze skorzystać można z basenu krytego otwartego codziennie od 9 do

21. Oprócz basenu rekreacyjnego do dyspozycji gości są brodzik, jacuzzi oraz sauna. Basen to miejsce, gdzie na pewno wyszaleją się dzieci, a dorośli dodatkowo zrelaksują się w saunie i wymasują w jacuzzi. Latem dostępny jest też brodzik zewnętrzny wraz z tarasem słonecznym. ➡➡➡





⇒⇒⇒

Jeśli ktoś ma ochotę, to może jeszcze skorzystać z sali fitness, a dzieci miło spędzą czas w kolorowej bawialni lub na zewnętrznych placach zabaw.

Do dyspozycji gości dostępne są nowe, piękne i nowoczesne apartamenty. Zwykle może w nich zamieszkać od 4 do 6 osób. Apartamenty są świetnie wyposażone. Znajdziecie w nich wszystko, co jest potrzebne do przygotowania śniadania i obiadu, jeśli nie planujecie stołowania się w restauracjach. W łazienkach czeka na Was zestaw ręczników i szlafroków, które będą niezwykle pomocne, gdy wybierzesz się

na basen. Każdy apartament ma bezpłatny dostęp do WiFi i telewizji satelitarnej. Telewizory znajdują się zarówno w salonie, jak i w sypialni, co jest dobrym rozwiązaniem, gdy dzieci chcą oglądać bajki, a Ty obejrzałaś film lub wiadomości. Wieczory można spędzić z lampką wina na tarasie, wsłuchując się w szum morza i drzew... No cóż, pełen relaks...

Spójrzcie tylko na zdjęcia... Ja chętnie bym tam wróciła...

Jeśli nabraliście ochoty na wakacje w Kołobrzegu, to zachęcam Was do rezerwacji na www.polankipark.com

WCZASOWICZKA

Reklama



SENIOR VIP

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

Pracownik produkcji.

Firma Looije Verpakkingen z siedziba w Maasdijk 2676LT Honderdland 175 poszukuje osób do pracy przy sortowaniu i przepakowywaniu owoców i warzyw. CV proszę wysłać na adres e-mail praca@looiieagf.nl. W tytule e-maila prosimy dopisać pracownik produkcyjny. Więcej informacji pod numerem telefonu 0174514950. Zastrzegamy sobie prawo do kontaktowania się z wybranymi kandydatami.

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.

Spawacz w Holandii.

United People Polska Sp. z o.o. wpisana do agencji zatrudnienia pod numerem 18581. Spawacz w Holandii 135/136/138. Dla naszych klientów w Holandii poszukujemy kandydatów na stanowisko spawacz. Praca będzie polegała na spawaniu statków. Od kandydatów wymagamy: doświadczenia i certyfikatu na kody 135/136/138, umiejętności czytania rysunku technicznego, znajomości języka angielskiego. Oferujemy: legalne zatrudnienie na umowie holenderskiej, atrakcyjne wynagrodzenie. Jeśli posiadasz doświadczenie jako spawacz, prześlij nam swoje CV (mile widziane w języku angielskim) na adres rekrutacja@utdpeople.pl 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.

dziane w języku angielskim) na adres rekrutacja@utdpeople.pl 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.

ORDER PICKER (VOICE PICKING).

PORANNA ZMIANA. - BELGIA. OD 08.06.2018. Belgijska firma zatrudni pracowników magazynowych „orderpicker” w sektorze spożywczym. Praca w środowisku zimnym (od 1 do 10 stopni C). Przygotowanie zamówień do wysyłki. Poranna zmiana 5 dni w tygodniu. Miejsce pracy: Mechelen (Belgia). Start: 08.06.2018. WYMAGANIA: gotowość do podjęcia pracy „od zaraz”, wysoka motywacja, min. podstawowa znajomość języka angielskiego (lub dobra znajomość jednej z dwóch osób), własny środek transportu. OFERTA: belgijska umowa o pracę, stawka od 12,91 Euro brutto, niedziele i święta płatne podwójnie, czeki 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), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „ORDER PICKER - BELGIA”).

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH - GEERTRUIDENBERG.

Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy w okolicach Geertruidenberg. 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 zakwaterowaniu i ubezpieczeniu), cotygodniowe wynagrodzenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel.: +48 511790286 (lub SMS).

Ordepicker AH Online De Meern. Unique Nederland B.V. poszukuje pracowników gotowych podjąć prace jako orderpicker w centrum dystrybucyjnym Albert Heijn Online w De Meern. Praca polega na zbieraniu zamówień internetowych za pomocą skanera. Masz doświadczenie w pracy jako orderpicker? Właśnie Ciebie szukamy! Jeżeli nie masz doświadczenia, się nie martw! Wszystkiego Cię nauczymy! Czego oczekujemy: Komunikatywnej znajomości języka angielskiego, Dużej motywacji, Dyspozycyjności do pracy na 3 zmiany, również w weekend, Zakwaterowanie prywatne w okolicy Utrecht/De Meern - możliwość zakwaterowania agencyjnego. Co oferujemy: Prace na długi okres czasu, Cotygodniowe atrakcyjne wynagrodzenie, zgodne z CAO klienta i Opiekę koordynatora, Szkolenie. Jeżeli jesteś zdecydowany i zainteresowany podjęciem pracy - wyślij swoje CV na adres: International.recruitment@unique.nl z tytułem - Praca Orderpicker De Meern. Zastrzegamy sobie prawo do kontaktu z wybranymi kandydatami.

Ordepicker AH Online

De Meern. Unique Nederland B.V. poszukuje pracowników gotowych podjąć prace jako orderpicker w centrum dystrybucyjnym Albert Heijn Online w De Meern. Praca polega na zbieraniu zamówień internetowych za pomocą skanera. Masz doświadczenie w pracy jako orderpicker? Właśnie Ciebie szukamy! Jeżeli nie masz doświadczenia, się nie martw! Wszystkiego Cię nauczymy! Czego oczekujemy: Komunikatywnej znajomości języka angielskiego, Dużej motywacji, Dyspozycyjności do pracy na 3 zmiany, również w weekend, Zakwaterowanie prywatne w okolicy Utrecht/De Meern - możliwość zakwaterowania agencyjnego. Co oferujemy: Prace na długi okres czasu, Cotygodniowe atrakcyjne wynagrodzenie, zgodne z CAO klienta i Opiekę koordynatora, Szkolenie. Jeżeli jesteś zdecydowany i zainteresowany podjęciem pracy - wyślij swoje CV na adres: International.recruitment@unique.nl z tytułem - Praca Orderpicker De Meern. Zastrzegamy sobie prawo do kontaktu z wybranymi kandydatami.

Operator maszyn produkcyjnych.

Praca w firmie Roto-Art. Jesteś człowiekiem zmotywowanym oraz rzetelnie wykonującym powierzone Ci obowiązki? Mamy dla Ciebie ciekawą ofertę! Jeden z naszych najlepszych i stałych klientów, który zajmuje się produkcją niestandardowych wyrobów z tworzyw sztucznych poszukuje pracownika na stanowisko: operator maszyn produkcyjnych. Firma znajduje się w Tilburgu. Do Twoich obowiązków będzie należała obsługa oraz kontrola maszyn produkcyjnych, sprawdzanie jakości produktów oraz etykietowanie. WYMAGANIA: doświadczenie na podobnym stanowisku (w pracy produkcyjnej), porozumiewanie się językiem angielskim bądź holenderskim, zakwaterowanie w okolicy miejsca pracy mile widziane, własny transport. OFERUJEMY: przejrzysta umowa oparta o holenderskie warunki pracy, długoterminowe zatrudnienie, jednozmianowy system pracy - dzienny, 40 godzin tygodniowo, ubezpieczenie, jeśli to konieczne. Jeśli jesteś zainteresowany powyższą ofertą prześlij nam swoje cv na adres e-mailowy: polen@todayhr.nl bądź skontaktuj się z nami telefonicznie: 073-711-3-717.

MAGAZYN - GENK.

04.06.2018 - 13,10-13,60 EUR/godzina. Poszukujemy obecnie 4 osób do pracy fizycznej na długi okres w magazynie, hali, placu w dużej firmie zajmującej się wynajmem oraz rozstawianiem namiotów okolicznościowych. Firma znajduje się w okolicy GENK/Belgia. Nie jest wymagane doświadczenie. Rozpoczęcie pracy 04.06.2018. WYMAGANIA: podstawowy język angielski lub niderlandzki (jedna osoba na parę musi być komunikatywna), własne auto na parę (jedno auto na dwie osoby), gotowość do rozpoczęcia pracy od 04.06.2018, mile widziana umiejętność operowania wózkiem widłowym (nie jest to wymóg konieczny), chęć do pracy, wysoka motywacja. OFERTA: umowa belgijska, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w pokojach jednoosobowych, Stawki/wynagrodzenie/dodatki: 13,10 euro brutto - około 10,15 euro netto, za nockę 13,60 euro brutto - około 10,60 euro netto, 4 euro netto / dziennie netto na wyżywienie, około 2,5 - 3 euro netto / dziennie kilometrówki - każda osoba nie tylko kierowca, Wakacyjne: 2950 euro netto !! - wypłacane raz w roku, Roczny bonus: 1038 euro netto !! - wypłacane raz w roku. Gwarantowane minimum 40

godzin tygodniowo. Nadgodziny możliwe w sobotę! 50 euro / tydzień - zakwaterowanie w pokoju jednoosobowym. Pracodawca wynajął już mieszkanie oraz przesłał nam zdjęcia. Dla osób zainteresowanych prześlemy je mailem wraz z linkiem do filmików z miejsca pracy/prezentacją firmy. 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 „Magazyn - GENK / Belgia od 04.06.2018”).

OPERATOR WÓZKÓW WIDŁOWYCH (REACHTRUCK)

- BELGIA. Belgijska firma zatrudni pracowników magazynowych reachtruckerw sektorze spożywczym. Praca w środowisku zimnym (od 1 do 10 stopni C). Praca na stałe od poniedziałku do piątku + co druga sobota - poranna zmiana. Miejsce pracy: Mechelen (Belgia). WYMAGANIA: doświadczenie jako reachtruck operator, wysoka motywacja, min. komunikatywna znajomość języka angielskiego, mile widziany własny środek transportu. OFERTA: belgijska umowa o pracę, stawka od 12,91 EUR brutto/godzina, czeki żywnościowe - 8 EUR za każdy przepracowany dzień, zakwaterowanie zapewnione przez pracodawcę (pokój jednoosobowy, płatny 65 EUR/tydzień), bonus roczny oraz tzw. 13sta wypłata. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel.: +48573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać REACHTRUCK - BELGIA).

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 Ukladem Zbiorowym Pracy (zwa-

nym 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). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo do rozmowy z wybranymi osobami. www.tpmwork.com.

MONTER CENTRALNEGO OGRZEWANIA. HOLLANDIA.

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 możliwość 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-HOLLANDIA”).

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH - BORCULO.

Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy w miejscowości Borculo. 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

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

PRACA

kontakt: tel.: +48 573313366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać „MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH-BORCULO”).

Praca przy papryce. PAPERKA - od zaraz z zakwaterowaniem, bez języka. 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. Obowiązki: Ścinka papryki, Sortowanie papryki, Regulacja planty papryki, Okrecanie papryki. Wymagania: Gotowość do pracy powyżej 8 godzin dziennie, Obuwie robocze (z blacha) we własnym zakresie, Silna motywacja do pracy, Nie jest wymagana znajomość języka, Dyspozycyjność na dłuższy okres czasu - minimum 6 miesięcy. Prawo jazdy kat. B mile widziane. Oferujemy: Legalna prace w oparciu o umowę o prace, Wyплаты tygodniowe na konto pracownika, Zakwaterowanie agencyjne, Transport do pracy, Opiekę polskiego koordynatora, Ubezpieczenie zdrowotne, Możliwość długotrwałej współpracy. Do-

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

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. 9,00 euro netto). CHARAKTER PRACY: praca na dłuższy

okres od zaraz. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem SPAWACZ na adres: info@theprecisematch.pl lub info@tpmwork.com Kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórze ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. 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 wynagro-

dzenie. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel.: +48 511790286 (lub SMS).

LAKIERNIK SAMOCHODOWY. HOLLANDIA. 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-HOLLANDIA”).

MONTER IZOLACJI PRZE-

MYSŁOWYCH - HOLLANDIA (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 stanowisku, 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-HOLLANDIA (CHEMELOT)”).

Prace produkcyjne w zakładach przemysłu spożywczego. Szukasz pracy na produkcji w Holandii? Zapoznaj się z ofertą Agencji Pracy TPM i prześlij do nas swoje CV lub

formularz zgłoszeniowy! 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: prace polegające na pakowaniu oraz sortowaniu produktów na taśmie produkcyjnej w zakładach przemysłu spożywczego (między innymi pakowanie kiełbas, szaszłyków, sortowanie produktów, przekładanie gotowych produktów do kartonów) - stawka 9.14-10.21 euro brutto/h. 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 czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA na adres: info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam

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 zapewnia dostawę wędlin oraz nabiału.

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

**Monsieur Nolenstraat 1
7331 RB Apeldoorn
Gelderland, Holandia / Nederland**

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

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

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

Wejdź, zarejestruj się i dodawaj BEZPŁATNIE swoje ogłoszenia

PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

zgoda na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. 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 przeciwybuchowymi (CM-P-GLAND lub EX-GLAND) do pracy na rafineriach. WYMAGANIA: doświadczenie w branży przemysłowej, doświadczenie z głowicami przeciwybuchowymi, 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”).

BRUKARZ. Agencja Pracy TPM poszukuje osób do pracy w Holandii. Jest to oferta pracy dla brukarzy. Praca na dłuższy okres. Wymagania: dobra znajomość j. angielskiego lub niemieckiego, doświadczenie na w.w. stanowisku pracy, prawo jazdy kat. B. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, dojazd do pracy i z pracy na zakwaterowanie, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy

(zwanym CAO), stawkę 10.16-13.32 euro brutto/h. Charakter pracy: praca od czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem BRUKARZ na adres : info@the-perfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

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 poziomicy, 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:

placę do uzgodnienia; współpracę długofalową; pomoc w zakwaterowaniu. Informacje pod numerem telefonu: +48729475717.

Prace fizyczne.

Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. Oferujemy prace fizyczne: przenoszenie elementów plastikowych na terenie magazynu w firmie zajmującej się produkcją tworzyw sztucznych (stawka 10.21 euro brutto/h). Wymagania: min. podstawowa znajomość języka angielskiego LUB holenderskiego, tężyzna fizyczna - ze względu na specyfikę pracy fizycznej. 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 czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRACA FIZYCZNA na adres : info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt

telefoniczny pod numerem +48618205550. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

ZBROJARZ. HOLANDIA.

OD ZARAZ! Holenderska firma poszukuje doświadczonych zbrojarzy. Mile widziane grupy. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, komunikatywna znajomość języka obcego, auto (1 na grupę), mile widziane VCA (nie jest to wymóg konieczny). OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 470 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: +48 511 790 286 (lub SMS).

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

Ekipe 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 doświadczenie 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 za-

dbana; Oferujemy: Stawkę do uzgodnienia; Pomoc przy zakwaterowaniu; Współpracę długo falową (przejście z inwestycji na inwestycję); Informacje pod numerem telefonu: +48729475717.

ZBIORY POMIDORÓW. Praca sezonowa od zaraz! Interesuje Cię podjęcie pracy na produkcji w Holandii? Zapoznaj się z ofertą Agencji Pracy TPM i prześlij do nas swoje CV lub formularz zgłoszeniowy! Poszukujemy osób chętnych do pracy sezonowej przy zbiorach pomidorów w Holandii. 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 godzinową 9.14 euro brutto. CHARAKTER PRACY: praca od czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem POMIDORY na adres: info@theprecmatch.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. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Praca na magazynach w Utrechcie. Dla naszego klienta w Utrechcie poszukujemy Magazynier / orderpicker. Zespół Tempo-Team zapewni Ci: Dobra organizacja pracy naszych Pracowników, Zespół który w godzinach pracy zawsze jest do państwa dyspozycji, Co tygodniowy system wypłat, Opiekę polskiego koordynatora w miejscu pracy, praca w pełnym wymiarze godzin około 32-40 godzin tygodniowo, Dodatki zmianowe 20 -60 procent, wynagrodzenie brutto za go-

dzinę 9.32-9.99 EUR brutto, dodatek wakacyjny w wysokości 8 procent, zwrot kosztów podróży max do 30km, buty robocze, Prace w milej i przyjemnej atmosferze, Możliwość rozwoju zawodowego, Stale miejsce pracy na długi okres. Jeśli jesteś zainteresowany dołączeniem do naszego grona pracowników (jeśli posiadasz własne mieszkanie w okolicy do 30km od Utrechtu i transport??) zapraszam do przesyłania CV w języku Angielskim lub Holenderskim. Email - ewa.cezary@tempo-team.nl, Mobil 0682486336.

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 nacpez „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 widłowym 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 bouns” - 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).

Praca w drukarni w Culemborg. Dla naszego klienta w Culemborg Poszukujemy pracowników na stanowisko: Magazynier / Logistyka / Pro-

dukcja . Zespół Tempo-Team zapewnia: Dobra organizacja pracy naszych Pracowników, Zespół który w godzinach pracy zawsze jest do państwa dyspozycji, Co tygodniowy system wypłat, Opiekę polskiego koordynatora w miejscu pracy, praca w pełnym wymiarze godzin około 32-40 godzin tygodniowo, Dodatki zmianowe 20 -60 procent, wynagrodzenie brutto za godzinę 10.12 EUR brutto za godzinę (22 lata i więcej), dodatek wakacyjny w wysokości 8 procent, zwrot kosztów podróży max do 30 km, buty robocze, Prace w milej i przyjemnej atmosferze, Możliwość rozwoju zawodowego, Stale miejsce pracy na długi okres. Jeśli jesteś zainteresowany dołączeniem do naszego grona pracowników zapraszam do przesyłania CV w języku Angielskim lub Holenderskim. Email - ewa.cezary@tempo-team.nl, Mobil 0682486336. Po otrzymaniu państwa CV w ciągu 24 godzin skontaktujemy się z państwem w celu umówienia na rozmowę.

MONTER IZOLACJI PRZE-

CIAG DALSZY NA STR. 8

PRACA

CIAG DALSZY ZE STR. 7

MYSŁOWYCH. 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”).

KIEROWCA SAMOCHODU CIĘŻAROWEGO. Agencja Pracy TPM poszukuje kierowców samochodów ciężarowych do pracy w Holandii. Jest to praca polegająca na transporcie towarów na terenie Holandii w okolicach miejscowości Gelp. Praca na dłuższy okres. Wymagania: prawo jazdy C+E, doświadczenie na w.w. stanowisku pracy, posiadanie świadectwa potwierdzającego kwalifikacje zawodowe - kod 95. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, dojazd do pracy i z pracy na zakwaterowanie, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). wypłatę tygodniową wysokości 600-700 euro netto. Charakter pracy: praca od czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem KIEROWCA SAMOCHODU CIĘŻAROWEGO na adres : info@thepperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Ekipa murarzy w Belgii.

Zatrudnimy ekipę doświadczonych murarzy do pracy w Belgii. Wymagamy: 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.); 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 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”).

Prace fizyczne. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. Oferujemy prace fizyczne: przenoszenie i sprzątanie elementów w firmie zajmującej się produkcją sufitów akustycznych (stawka 9.11 euro brutto/h). Wymagania:

min. podstawowa znajomość języka angielskiego LUB holenderskiego, tężyzna fizyczna - ze względu na specyfikę pracy fizycznej. 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 czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRACA FIZYCZNA na adres : info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

SORTOWANIE CEBULEK TULIPANÓW. Od 18-06-2018. Firma Tempoline z siedzibą w Hoofddorp poszukuje dla swojego klienta osób do pracy przy pelowaniu cebulek tulipanów. Praca stojąca przy taśmie na hali. **ZNAJOMOSC JEZYKA I DOSWIADCZENIE NIE SA WYMAGANE.** Praca polega na: ściąganiu osłonek z cebulek tulipanów, sortowaniu cebulek tulipanów. Wymagania: dyspozycyjność od 18-06-2018 na okres minimum 6 tygodni, 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 prace w oparciu o umowę o prace, wypłaty tygodniowe na konto pracownika, zakwaterowanie, transport do pracy, ubezpieczenie, 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 14, 2131 HA Hoofddorp, +31235554060.

STOLARZ BUDOWLANY / CIEŚLA KONSTRUKCYJNY – NORWEGIA. Norweska firma poszukuje doświadczonych stolarzy/cieśli do pracy w oko-

licach 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”).

Praca na magazynach DPD. Dla naszego klienta w Best i Veenendaal poszukujemy Pracowników magazynowych na dłuższy okres czasu **ZNAJOMOSC J.ANGIELSKIEGO** lub **HOLENDRSKIEGO WYMAGANA.** Dobra organizacja pracy naszych Pracowników, Zespół który w godzinach pracy zawsze jest do państwa dyspozycji, Co tygodniowy system wypłat, Opiekę polskiego koordynatora w miejscu pracy, praca w pełnym wymiarze godzin około 32-40 godzin tygodniowo, Dodatki zmianowe 30 procent, wynagrodzenie brutto za godzinę 9,94 EUR brutto za godzinę (22 lata i więcej), dodatek wakacyjny w wysokości 8 procent, zwrot kosztów podróży max do 30km, buty robocze. Jeśli jesteś zainteresowany

dołączeniem do naszego grona pracowników zapraszam do przesyłania CV w języku Angielskim lub Holenderskim na adres ewa.cezary@tempo-team.nl, tel 0682486336.

Orderpicker AH Online Rotterdam. Unique Nederland B.V. poszukuje pracowników gotowych podjąć prace jako orderpicker w centrum dystrybucyjnym Albert Heijn Online w Rotterdamie. Praca polega na zbieraniu zamówień internetowych za pomocą skanera. Masz doświadczenie w pracy jako orderpicker ? Właśnie Ciebie szukamy ! Jeżeli nie masz doświadczenia , nie się nie martw! Wszystkiego Cię nauczymy ! Czego oczekujemy: Komunikatywniej znajomości języka angielskiego, Dużej motywacji, Dyspozycyjności do pracy na 3 zmiany, również w weekend, Zakwaterowanie prywatne w okolicy Rotterdam. Co oferujemy: Prace na długi okres czasu, Cotygodniowe atrakcyjne wynagrodzenie, zgodne z CAO klienta, Opiekę koordynatora, Szkolenie. Jeżeli jesteś zdecydowany i zainteresowany podjęciem pracy – wyślij swoje CV na adres: International.recruitment@unique.nl z tytułem – Praca Orderpicker Rotterdam. Zastrzegamy sobie prawo do kontaktu z wybranymi kandydatami.

PRODUKCJA MOSKITIER. Agencja Pracy The Perfect Match poszukuje ludzi do pracy w Holandii. Jest to praca produkcyjna w firmie zajmu-

jącej się produkcją moskitier. Praca bez doświadczenia! Wymagania: znajomość języka angielskiego. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, dojazd do pracy i z pracy na zakwaterowanie, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO), stawkę ca 7.00 euro netto/h. **CHARAKTER PRACY :** praca tymczasowa od czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem MOSKITIER na adres: info@thepperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny możliwy w dni robocze pod numerem +48 61 820 55 50. Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

ORDER PICKER (VOICE PICKING) . WIECZORNA ZMIANA. BELGIA. OD 08.06.2018. Belgijska firma zatrudni pracowników magazynowych „orderpicker” w sektorze spożywczym. Praca w środowisku zimnym (od 1 do 10 stopni C). Przygotowanie zamówień

Reklama

*Zamieść swoje ogłoszenie
bezpłatnie na naszej stronie*

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

www.GoniecPolski.nl

OGŁOSZENIA DROBNE

CIĄG DALSZY ZE STR. 9

poradę prawną. Wynajmujesz mieszkanie dla siebie, bądź wynajmujesz mieszkanie komuś? Sprawy związane z nieruchomością często pojawiają się w życiu każdego z nas. Procedura prawna może okazać się zbyt skomplikowana, byśmy poradzi sobie z nią sami. Ten długi i zawiły proces prawny występujący w czynnościach związanych z nieruchomością wymaga bardzo dobrej znajomości przepisów prawa nieruchomości. Kancelaria Adwokacka Arslan & Arslan ma znakomite doświadczenie w tej dziedzinie. Wspieramy najemców i potrafimy im doradzić praktycznie i szczegółowo. Służymy także wsparciem, gdy dochodzi do nieoczekiwanych sporów, na przykład przy procedurach wypowiedzenia umowy najmu lub eksmisji. *Pomagamy między innymi przy: Procedurach między wynajmują-

cym 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 borgu, 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.

Transport – oferuję: Busy do Holandi Niemiec Nowe busy WIFI Komfort. NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubałkowe fotele, * ubezpieczenie na całej trasie* Wi-Fi, DvD, dwustrefowa klimatyzacja. Duże wygodne busy i szybkie mikrobusy. Podkarpackie, Małopolska, Śląsk, Świętokrzy-

skie, Opolskie, Lubuskie, Dolny Śląsk, Łódzkie, Wielkopolskie, Lubelskie. **BEZPIECZNIE. SZYBKO. BEZ PRZESIADEK.** NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubałkowe 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. Niewątliwą 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, przewozimy 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 Wadinxveen już od lat organizuje kursy języka niderlandzkiego na poziomach od A0 do B2. Zajęcia odbywają się w sobotę wieczorem i przez całą niedzielę, w małych 6-10 osobowych grupach. Nie jesteś pewny na jakim poziomie jest Twój niderlandzki? Nasz specjalny test pomoże Tobie (i nam) to ustalić. Aby na kursie osiągnąć poziom A1, trzeba zaliczyć 2 moduły, każdy po 16 godzin zegarowych. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Aby na kursie osiągnąć

poziom A2, trzeba zaliczyć 2 dalsze moduły, po 16 godzin zegarowych każdy. Spotykamy się raz w tygodniu na 2 godziny. Moduły A1 i A2 kończą się egzaminem i rozdaniem certyfikatów tym kursantom, którzy egzamin zdali. W przypadku kursów na poziomie B1 i B2, oprócz egzaminu pisemnego, moduły kończą się dodatkowym egzaminem ustnym. Cena jednego modułu wynosi 200 euro, niezależnie od poziomu. Warto zapisać 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 – GRATISOWE. Jesteś zainteresowany nauką w naszej szkole? Zadzwoń lub wyślij wiadomość na numer 0628742810. Albo napisz do nas maila: info@nostrimundi.nl, Serdecznie zapraszamy!

Dietetyk: dieta proplodnościowa ma coraz większe znaczenie

Nieplodność stała się dziś problemem społecznym. Związana jest m.in. ze stylem życia, w tym też z dietą. Obecnie coraz większą wagę przywiązuje się do diety proplodnościowej i jej znaczenia dla kobiet i mężczyzn – uważa dietetyk kliniczny Sandra Ataniel.

Jak przypominała ekspertka, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że nieplodność stała się chorobą cywilizacyjną i statystycznie dotyka jedną na sześć par w wieku reprodukcyjnym.

Według niej jednym z istotnych czynników mających duży związek z nieplodnością jest masa ciała. Dotyka to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Szczególnie kobiety z niedowagą i te z nadmierną masą ciała, są najbardziej narażone na problem nieplodności.

„Głównie jest to związane z tym, że kobiety, które mają zbyt małą ilość tkanki tłuszczowej nie są w stanie produkować hormonów żeńskich, zanika miesiączka i owulacja. Natomiast kobiety, które mają nadmiar tkanki tłuszczowej, narażone są na miesiączkowania bezowulacyjne, czyli problem nieplodności w ich przypadku zaczyna być bardzo duży” - wyjaśniła dietetyk.

Dodała, że w przypadku nadwagi ryzyko nieplodności występuje

u ok. 30 proc. kobiet, a w grupie kobiet z otyłością ten odsetek jest niemal dwa razy większy.

Zadaniem specjalistki w przeciwdziałaniu nieplodności ważna jest odpowiednia struktura diety, bowiem niedobór pewnych składników odżywczych na pewno będzie wpływał na ogólne funkcjonowanie organizmu. Ważne jest zatem, żeby dostarczać do organizmu składniki proplodnościowe i eliminować z diety szkodliwe produkty.

W przypadku kobiet czynnikiem zwiększającym ryzyko nieplodności jest spożywanie zbyt dużej ilości kwasów tłuszczowych trans, które znajdują się w bardzo wielu produktach przetworzonych, np. w margarynach twardej, produktach w proszku, fast foodach, słodyczach czy tortach. „Niestety, zbyt duża ilość kwasów tłuszczowych trans powoduje, że nieplodność zaczyna być coraz większym problemem” - dodała Ataniel.

Dietetyk zwróciła uwagę, że problemy z płodnością wiążą się także ze spożywaniem zbyt małych ilości kwasów tłuszczowych omega 3. Nie jesteśmy w stanie wytworzyć ich w naszym organizmie, więc powinniśmy je codziennie dostarczać. „Źródłem kwasów omega 3 są oczywiście ryby, głównie tłuste, dlatego przyszli rodzice – zarówno kobiety, jak i mężczyźni – powinni zwiększyć ilość tych produktów w swojej diecie” - podkreśliła.

Oprócz tego bardzo ważną jest gospodarka węglowodanowa, bowiem zbyt duża ilość przede wszystkim cukru prostego w naszej diecie, ale również produktów z wysokim indeksem i ładunkiem glikemicznym, wpływa znacząco na to, że owulacja są zaburzone.

Dlatego - wyjaśniła Ataniel - zaleca się, żeby dieta kobiet planujących ciążę charakteryzowała się niskim indeksem glikemicznym i sporą zawartością węglowodanów złożonych, pochodzących z produktów pełnoziarnistych, takich jak kasze, ryże, ryż dziki, brązowy. Panie powinny też dostarczać organizmowi naturalny błonnik w postaci warzyw i owoców oraz unikać cukrów prostych.

Przypomniała, że najnowsze badania pokazują, że również białko spożywane przez kobiety ma ogromny wpływ na ich płodność. Negatywnie wpływa na nią nadmierna ilość spożywanego białka zwierzęcego, szczególnie z drobiu. „Badania pokazują, że zamiana nawet 5 proc. energii pochodzącej z białka zwierzęcego na korzyść białka roślinnego, może zwiększyć płodność nawet o 20 proc.” - podkreśliła. Dlatego w diecie powinno pojawić się więcej białka roślinnego pochodzącego m.in. z fasoli, soi, ciecierzycy czy z orzechów.

Zdaniem dietetyk wśród składników mineralnych mających znaczący wpływ na zmniejszenie

ryzyka nieplodności najważniejsze są kwas foliowy i żelazo.

Kwas foliowy jest zalecany jako podstawowa suplementacja dla kobiet, które planują ciążę. Oprócz tego, że będzie on bardzo dobrze wpływał na układ nerwowy u rozwijającego się płodu, to jako antyoksydant będzie zwiększał płodność kobiet. „Ważne jest, aby pamiętać o jego suplementacji, a oprócz tego spożywać spore ilości ciemnozielonych warzyw, tj. szpinak, brokuły, szczaw, brukselka, kapusta, które są znaczącym źródłem kwasu foliowego” - zaznaczyła.

Według niej ciekawostką w przypadku żelaza jest fakt, że choć najbardziej wartościowym dla człowieka jest żelazo hemowe pochodzące z produktów zwierzęcych, to w przypadku nieplodności dużo korzystniejszy wpływ ma żelazo niehemowe, które trochę gorzej się wchłania, ale pochodzi z produktów roślinnych.

„Kobiety planujące ciążę powinny zwrócić uwagę, aby zwiększyć ilość przyjmowanego żelaza roślinnego m.in. z produktów strączkowych, kaszy jaglanej, amarantusa, pestek dyni czy migdałów” - podkreśliła Ataniel.

Na zaburzenia płodności u mężczyzn i pogarszanie się jakości męskiego nasienia wpływ ma bardzo wiele czynników m.in. środowiskowych, palenie papierosów czy stres. ⇨⇨⇨



FOT. FREEIMAGES.COM / ROGER KIRBY

Eksperci: badajmy tarczycę, bo reguluje pracę całego organizmu

Zmęczenie, drażliwość, zaburzenia snu, tycie lub chudnięcie, mogą być objawami chorób tarczycy, na które cierpi 22 proc. Polaków – przypominają eksperci z okazji Światowego Dnia Tarczycy, obchodzonego 25 maja. Zachęcają też do regularnego badania tego gruczołu.

„Podstawową metodą profilaktyki chorób tarczycy jest badanie hormonów tarczycy z krwi oraz badanie USG gruczołu tarczowego. USG tarczycy wykonane raz na dwa lata pozwala na wykrycie nawet najmniejszych zmian w obrębie tarczycy” – podkreśla prezes organizacji Polskie Amazonki Ruch Społeczny (PARS) Elżbieta Kozik, cytowana w informacji prasowej przesłanej PAP. PARS od lat prowadzi kampanię edukacyjną na temat raka tarczycy pt. Motyle pod ochroną (www.motylepodochrona.pl).

Podstawowym badaniem pomocnym w ocenie czynności tarczycy jest pomiar stężenia tyreotropiny (TSH) – hormonu przysadkowego, który pobudza wydzielanie hormonów tarczycy. W przypadku nieprawidłowości stężenia TSH wskazane jest oznaczenie poziomu hormonów tarczycy w postaci tzw. wolnej (niezwiązanych z białkami), tj. stężenie wolnej tyroksyny (FT4) oraz wolnej trójiodotyroniny (FT3). Ocenia się również poziom przeciwciał przeciwko tyreoperoksydazie (anty-TPO), który rośnie w autoimmunologicznej chorobie Hashimoto.

W ocenie prof. Marka Dedejusza, kierownika Kliniki Endokrynologii Onkologicznej i Medycyny Nuklearnej Centrum Onkologii-Instytut w Warszawie, USG tarczycy to bardzo dobre badanie pozwalające zaobserwować zmiany w ob-

rębie tarczycy, których nie można wykryć przy pomocy dotyku (tj. w badaniu fizykalnym). Kontrolne badania USG tarczycy powinno się wykonywać co dwa lata, gdy wynik poprzedniego badania był prawidłowy.

Podstawowe samobadanie tarczycy, które ułatwi zaobserwowanie zmian w obrębie szyi, można wykonać w domu. Wystarczy do tego lusterko i szklanka wody. Filmik z instrukcją, jak wykonać takie badania można znaleźć pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=vOTvQp47H9M>

Tarczyca jest gruczołem wydzielania wewnętrznego. Mieści się w przedniej części szyi, ma kształt motyla i waży 30 gramów. Ten niepozorny narząd koordynuje pracę naszego organizmu. Hormony wytwarzane przez tarczycę odpowiadają m.in. za metabolizm, pracę narządów wewnętrznych, regulację rytmu pracy serca, masy ciała, stężenia cholesterolu, za siłę mięśni czy pamięć.

Zaburzenia czynności tarczycy, takie jak nadczynność lub niedoczynność tego narządu, dają mało specyficzne objawy. Są to na przykład: ciągłe zmęczenie, ospałość lub rozdrażnienie, pogorszenie koncentracji i spadek sprawności intelektualnej, nietolerancja zimna, zaburzenia metabolizmu, problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, zaparcia, zaburzenia snu, a także zaburzenia miesiączkowania czy problemy z zajściem w ciążę; skóra jest sucha, włosy i paznokcie cienkie i łamliwe.

Mało charakterystyczne symptomy powodują, że problemy z tarczycą często są późno zdiagnozowane. Jest to o tyle niebezpieczne, że może prowadzić do poważnych powikłań. W przypadku niedoczynności tarczycy mogą to być: schorzenia układu sercowo-naczyniowego, depresja, niedokrwistość, zaburzenia lękowe, infekcje, a także nawracające po-



FOT. FREEIMAGES.COM / ECHANG

ronienia. W przypadku nadczynności tarczycy najpoważniejszym powikłaniem jest tzw. przełom tarczycowy, będący bezpośrednim zagrożeniem życia. Zaburzenia w pracy tarczycy są szczególnie groźne w ciąży, gdyż mogą powodować opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka.

Na schorzenia tarczycy cierpi jedna piąta Polaków. Co roku u około trzech tysięcy osób zdiagnozowany jest rak tarczycy.

„Choć objawy wielu chorób np. nadczynności lub niedoczynności tarczycy nie są jednoznaczne, to symptomy najpoważniejszych schorzeń tarczycy zauważyć można niemal gołym okiem. W przypadku raków tarczycy najbardziej powszechnymi sygnałami są: guzki widoczne w przedniej części szyi, powiększone węzły

chłonne, chrypka lub zmiana głosu oraz trudności w połykaniu” – mówi prof. Dedejus.

Szczególą czujność pod kątem zmian nowotworowych w tarczycy powinny wykazywać osoby, u których występowały przypadki raka tarczycy w rodzinie, a także osoby po przebytej radioterapii w obrębie klatki piersiowej, szyi lub głowy. Wcześniej rozpoznany rak tarczycy – w tym najczęściej występujący rak brodawkowaty – jest w ponad 90 proc. uleczalny. Problem stanowią jednak najbardziej agresywne typy tego nowotworu, w tym przede wszystkim rak rdzeniasty, zdiagnozowany co roku u ok. 130 Polaków.

„To jeden bardziej agresywnych nowotworów. Zdarza się, że dotyka młode osoby między 20. a 40. rokiem życia. W około 25

proc. przypadków ma podłoże genetyczne. U części pacjentów rozwija się spontanicznie, a przyczyny jego powstawania wciąż nie są jasne” – tłumaczy prof. Dedejus.

Według niego podstawową metodą leczenia tego raka jest usunięcie tarczycy wraz z guzem nowotworowym. „Niestety, wciąż niemal połowa przypadków choroby rozpoznawana jest w stadium zaawansowanym, gdzie nowotwór daje przerzuty rozsiewając się po innych tkankach organizmu. Dodatkowym utrudnieniem jest jego agresywny charakter. Rak rdzeniasty jest oporny na leczenie radiojodem, który jest skuteczny w przypadku innych nowotworów tarczycy. Chemioterapia również jest w tym wypadku nieskuteczna” – wyjaśnia specjalista.

Szansą dla tej grupy chorych są leki celowane molekularnie z grupy tzw. inhibitorów kinazy tyrozynowej (TKI). Dzięki zastosowaniu tej terapii chorzy zdiagnozowani w pierwszym, drugim, a nawet trzecim stadium rdzeniastego raka tarczycy mają ponad 80 proc. szans na przeżycie kolejnych 10 lat bez postępów choroby. Leczenie to nie jest jednak w Polsce refundowane.

„Każdego roku na ten rodzaj leczenia czeka około 20 nowych pacjentów. Zarówno specjaliści, jak i chorzy czekają na refundację takiej terapii” – podsumowuje prof. Dedejus.

(PAP)

AUTOR: JOANNA MORGA

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



W przypadku mężczyzn ważna jest także struktura diety, która – podobnie jak w przypadku kobiet – powinna być bogata w węglowodany złożone. Mężczyźni powinni także pamiętać o kilku składnikach mineralnych – takich jak cynk czy selen – i witaminach – głównie witaminie E – które mają bardzo duży wpływ na jakość nasienia, na ruchliwość i liczbę plemników.

„Niedobór cynku powoduje znaczne obniżenie płodności u mężczyzn, m.in. z powodu obniżenia się poziomu testosteronu

we krwi. Cynk w dużych ilościach znajduje się w ostrygach i innych owocach morza, w produktach zbożowych, w nasionach roślin strączkowych” – dodała.

Panowie powinni pamiętać również pamiętać o selenie, który jest przeciwutleniaczem i wymiata wolne rodniki, na których obecności plemniki są bardzo wrażliwe. „Im więcej wolnych rodników, tym ruchliwość i ilość plemników jest coraz mniejsza. Dlatego suplementacja selenem oraz uzupełnianie go dietą jest bardzo ważna. Źródłem selenu w diecie mogą być m.in. ryby, jaja, mięso czy np.

orzechy brazylijskie” – dodała ekspertka.

Nie można też pominąć witaminy E nazywanej „witaminą płodności”, która wpływa na płodność i mężczyzn, i kobiet. Źródłami tej witaminy są tłuszcze roślinne, a także m.in. awokado, orzechy, pestki słonecznika czy dyni. „Jeśli mamy jej niedobór, to niestety płodność na pewno będzie bardzo obniżona” – podkreśliła Sandra Ataniel.

PAP - NAUKA W POLSCE, KAMIL

SZUBAŃSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / GOKHAN OKUR

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



Anna Kłosowska

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.rozlicznie.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 serdecznie!

Moja sytuacja jest dość skomplikowana lub tylko tak mi się wydaje. Razem z mężem pracujemy jako marynarze w Holandii na kontenerowcu. Mamy kontrakty odnawiane corocznie, jednakże nasz system pracy wygląda następująco: 3 tygodnie pracujemy i mieszkamy na statku, a po tych 3 tygodniach wracamy do Polski (również na 3 tygodnie), gdzie mieszkamy i jesteśmy zameldowani. Oczywiście w Holandii jesteśmy ubezpieczeni. I tu moje pytanie. Planuję zająć się ciężą i na stałe zjechać do Polski. Czy w takim razie należy mi się coś od pracodawcy lub jakiegoś urzędu? Dodam jeszcze, że pracodawca wie o moich planach i myślę, że nie będzie w stanie zaproponować mi innych warunków pracy ze względu na specyfikę pracy na statku: hałas w maszynowniach, kontakt z chemikaliami i oparami z maszyn, no i ciągłe ryzyko upadku do wody. Bardzo proszę o pomoc w mojej sprawie.

Pozdrawiam serdecznie

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

Odpowiedź:

Przy zachowaniu warunku, iż w ciągu ostatnich 36 tygodni ma Pani przepracowane 26 tygodni, można wnioskować o zasiłek dla bezrobotnych (jednak zakończenie pracy nie może być z Pani winy). Jeśli zdrowie nie będzie pozwalało na pracę, to możnaawnioskować o zasiłek chorobowy. Jeśli będzie Pani w ciąży, to przysługuje Pani zasiłek macierzyński, o który można wnioskować 6-4 tygodni przed planowanym porodem.

...

Witam,

Mam pytanie. Mieszkam i pracuję w Holandii, ale mam też meldunek w Polsce, chociaż w Polsce nie pracuję. Niestety muszę się rozliczyć z podatku. Do kiedy należy się rozliczyć w Holandii, a do kiedy w Polsce? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Termin na rozliczenie z holenderskim urzędem skarbowym to 31.03, a z polskim to 30.04.

...

Witam,

Pracuję w niemieckiej firmie jako kierowca samochodu ciężarowego (3 tygodnie w pracy i 1 tydzień w domu). Dostałem aneks do umowy: od 01.01.2017 roku oddelegowanie do Holandii na 24 miesiące. Powiedziano mi, że składki emerytalne i zdrowotne będą odprowadzane w Niemczech, a podatki tylko w Holandii i Polsce jako 0 pit, dlatego że mieszkam w Polsce. Czy na pewno nie będę płacił podatku w Niemczech i w Polsce? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli pracuje Pan w niemieckiej firmie jako oddelegowany do Holandii, to składki społeczne powinny być odprowadzane w Niemczech, a podatek w Holandii (tak jak poinformował Pana pracodawca).

...

Witam,

Po jakim czasie powinno otrzymać się jarograf? Pracowałam tylko 3 tygodnie w czerwcu do lipca. Czy rozliczamy się z polskich PITów razem z holenderskim czy to są dwa osobne PITy? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jaaropgaaf wydawany jest przez pracodawcę najczęściej do końca lutego. Rozliczenie do holenderskiego urzędu skarbowego i do polskiego urzędu skarbowego to dwa osobne rozliczenia, dwie osobne deklaracje podatkowe.

...

Witam,

Mam pytanie. Byłam w Belgii dwa lata - 2013 i 2014 rok. W 2014 roku miałam urlop macierzyński od czerwca do końca roku. Rozliczałam się co roku. Za 2013 rok dostałam zwrot w roku 2014, za rok 2014 dostałam zwrot w marcu 2016 roku i w listopadzie 2016 roku. W listopadzie kwota była dużo mniejsza, ale dlaczego dostałam drugi raz, skoro od 2015 roku mieszkam w Polsce? Co powinnam zrobić, żeby nie zwracać im tych pieniędzy? Wracając do Polski zgłosiłam wszędzie, gdzie należy, że wracam i do Belgii już nie wrócę. Czy jest możliwość, że kiedyś będę musiała coś zwracać dla państwa belgijskiego? Z poważaniem

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

Odpowiedź:

Te kwestie należałoby skontrolować, bo istnieje możliwość, że dwa urzędy wydały decyzje o zwrocie za rok 2014 - wtedy kwotę z decyzji niepoprawnej będzie trzeba zwrócić. Istnieje również druga możliwość, że po pierwszej decyzji urzędu złożono zażalenie, a po zażaleniu przyznano Pani jeszcze jakąś kwotę - wtedy nie trzeba będzie zwracać. Te kwestie najlepiej sprawdzić z biurem, które wykonywało dla Pani rozliczenia za rok 2014.

...

Witam,

Pracowałam ponad 6 lat w Holandii, a teraz niestety zachorowałam. Gdzie można sprawdzić moje składki? Jaką można otrzymywać rentę inwalidzką? Dziękuję

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

Odpowiedź:

Z wyżej wymienionym pytaniem należałoby zwrócić się bezpośrednio do ubezpieczyciela.

...

Witam,

Czytałem Wasz artykuł. Mam pytanie. Pracuję w Holandii od maja, ale dopiero na początku grudnia złożyłem dokumenty na kindgebonden budget. Dokumenty składałem przez księgowego. Czy jest taka możliwość, żeby sprawdzić księgowego, aby mnie nie oszukał? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Zależy, co konkretnie chce Pan sprawdzić. Najlepiej zadzwonić do urzędu i dopytać czy został złożony wniosek i czy posiadają u siebie w systemie Pana numer konta.

...

Witam,

Mam pytanie: czy można zawiesić zasiłek dla bezrobotnych przyznany decyzją w grudniu 2016 roku? Opiszę swoją sytuację: straciłam na początku grudnia 2016 roku pracę i

po 2 tygodniach ta agencja, w której pracowałam, znalazła mi pracę, w której pracuję i właściwie decyzja przyznana na wypłacanie mi do 32 godzin tygodniowo u mnie nie funkcjonuje, ponieważ co tydzień mam 40 godzin, więc chciałabym zawiesić tę decyzję, natomiast księgową moją twierdzi, że już nie ma prawa zawieszania zasiłku i każe wypełniać mi druki do UWV z godzin, a ja się denerwuję, bo zasiłek do marca przejdzie i jak stracę pracę, np. w kwietniu, to nie będę mieć prawa do zasiłku i zostanę bez środków do życia. Proszę o pomoc. Jak jest z tym zawieszeniem zasiłku? Czy ten przepis jest czy go nie ma? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Księgową ma rację, ponieważ ma Pani prawo zawiesić sama zasiłek dla bezrobotnych tracąc wszelkie prawa do niego. Holenderski urząd pracy po weryfikacji, iż ma Pani wystarczającą liczbę godzin, sam zawiesi zasiłek.

...

Witam,

Mam pytanko. Po zakończeniu fazy A w danej firmie jak długi okres czasu muszę odczekać, aby znowu rozpocząć fazę A w tej firmie? Z góry dziękuję

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

Odpowiedź:

Zwykle jest to przerwa sześciomiesięczna.

...

Witam,

Mam pytanie odnośnie tego formularza o dochodach. Posiadam kod digid od 20 grudnia 2016 roku. Złożyłam wniosek przez digid i decyzja przyszła pozytywna listem. Kiedy ten formularz się pojawi na mojej stronie? Czy może przyjdzie listownie? Dziękuję z góry za odpowiedź

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

Odpowiedź:

Jeśli chodzi Pani o formularz zysków i strat, to pojawia się on pierwszego dnia każdego miesiąca.

...

Witam,

Nie wiem, jak napisać do Państwa Redakcji przez stronę internetową, dlatego piszę e-mail... Chciałbym się dowiedzieć czy jak zwoleńnięm się z pracy na rzecz innej pracy, po czym zostałem zwolniony z nowej pracy, ponieważ, jak stwierdzili, nie odpowiadało im tempo wykonywania przeze mnie pracy, to czy należy mi się zasiłek dla bezrobotnych? W nowej pracy pracowałem tylko 1 tydzień. Proszę o odpowiedź i z góry serdecznie dziękuję. Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli jest zachowany warunek, iż w ciągu ostatnich 36 tygodni 26 tygodni ma Pan przepracowane, to jak najbardziej można wnioskować o zasiłek dla bezrobotnych, gdyż to z ostatniej przez Pana wykonywanej pracy nie może się Pan sam zwolnić.

...

Witam,

Mam pytanie: czy pobierając zasiłek 8 miesięcy (a pozostało jeszcze 3 miesiące) mogę dokonać transferu zasiłku z Holandii do Polski? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej na ostatnie trzy miesiące można przenieść zasiłek do Polski, jeśli przez cały okres jego trwania nie był on przenoszony.

Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia, zostały wykonane w Kampen w prowincji Overijssel, które nadesłała nasza Czytelniczka - Pani Natalia Łaguna.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Natalia Łaguna

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM

DOSTĘPNY NA STRONIE

reklama@goniecpolanski.nl

www.GoniecPolski.nl

NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

Koło kobiety stoi w autobusie pijany mężczyzna. Ona patrząc na niego z pogardą mówi:

- Aleś się pan uchlał!
- A pani jest strasznie brzydka!
- I dodaje z triumfem:
- A ja jutro będę trzeźwy!

Siedzi dwóch pijaczków w knajpie. Piją ostro. Około północy:

- Wiesz stary, muszę już iść.
- A daleko masz?
- Nie, na Matejki, tu zaraz obok.
- Tak? Ja też mieszkam na Matejki.
- Co ty?!? To jesteśmy sąsiadami. Ja pod dwójką na parterze.
- Zaraz... To JA mieszkam pod dwójką!
- Chwila..... JACUŚ!?
- TATA???????

Pijany Kowalski idzie przez park. Nagle zatacza się i wpada na drzewo.

- Przepraszam pana bardzo... Idzie dalej i po chwili znowu zderza się z drzewem.
- Najmocniej pana przepraszam...
- Zdarza się to jeszcze kilka razy. W końcu zirytowany i porządnie poobijany siada na ławce i mówi:
- Poczekaam, aż ta hołota przejdzie...

Przez park przynależący do domu wariatów idzie ordynator i spostrzega pacjenta siedzącego na ławce i walącego się kamieniem w głowę...

- Co robisz???
- Narkotyzuję się!!!
- Idzie więc dalej, a tam kolejny wariat siedzi i tłucze w swoją głowę dwoma kamieniami...
- Co robisz???
- Biorę podwójną dawkę dziśszej działki...
- Poszedł ordynator dalej wzruszając ramionami, a tu patrzy, a na kupie kamieni siedzi trzeci wariat i rozgląda się wokół...
- A Ty co robisz?????
- Sprzedaję narkotyki...

W szpitalu psychiatrycznym lekarz siedzi przy łóżku nowego pacjenta i pyta:

- Jak się nazywacie?
- Jak to, nie wie pan? Jestem Napoleon Bonaparte.
- Tak? A kto panu to powiedział?
- Pan Bóg.
- Na to odzywa się głos z sąsiedniego łóżka:
- On kłamie. Nic mu takiego nie mówiłem.

Zatrzymuje policjant studenta, legitymuje go, otwiera dowód i czyta:

- O! Widzę, że nie pracujemy.
- Nie pracujemy - potwierdza student.
- Opieprzamy się... - mówi dalej policjant.
- Ano, opieprzamy się - potwierdza student.
- O! Studiujemy... - mówi policjant.
- Nie. Tylko ja studiuje.

W kawiarni dwaj Szkoci przyglądają się pięknym kobietom.

- Podejźmy? - pyta pierwszy.
- Nie, jeszcze nie teraz!
- Dlaczego?
- Najpierw niech zapłacą rachunek.

Na oceanie zatonał statek. Ocalało tylko małżeństwo Szkotów, którym udało się chwycić deski.

- Już nic gorszego nie mogło nas spotkać! Straciliśmy cały ba-

gaż - narzeka żona.

- Mogło być gorzej - mówi mąż - bo miałem zamiar kupić bilety powrotne...

Jedzie Szkot autem, zatrzymał się otwiera drzwi i bach... jakiś samochód uderza mu drzwi i je wyrwa. Przyjeżdża policja i karetka, wysiada doktor a Szkot:

- O mój Boże! Mój samochód!
- Doktor na to:
- Co pan się martwi samochodem, pan nie ma ręki!
- Szkot na to:
- O Boże, mój zegarek!

Kowalski wsiada z dużym workiem do autobusu. Podchodzi do niego konduktor i mówi:

- Będzie pan musiał zapłacić również za bagaż.
- Szkot rozwiązuje worek i mówi:
- Wychodź, synku. Tak, czy owak trzeba zapłacić!

Mały Jasio mówi do ojca:

- Tato, kup mi na urodziny żyźwi!
- Przecież latem nie jeździ się na żyźwach!
- To kup mi w zimie.
- Ale w zimie nie masz urodzin!

Skąpy facet czyta książkę. Od czasu do czasu gasi światło, potem znów je zapala.

- Co ty robisz? - pyta go żona.
- Przecież przewracając kartki można i po ciemku.

Młody Szkot wybrał się w podróż do Francji. Po powrocie ojciec wypytuje go o wrażenia.

- Ach, wspaniale - opowiada - piękny kraj! Tylko ludzie jacyś dziwni. Wyobraź sobie, że pewnego razu, o drugiej w nocy do mojego hotelowego pokoju wpada facet w piżamie, coś wrzeszczy, wymachuje rękami, tupie, złapał wazon stojący na stole, rzucił nim o podłogę, wreszcie wybiegł trzaskając drzwiami.
- A ty co na to? - pyta zdziwiony ojciec.
- Nic, ojcz, dalej sobie grałem na kobzie!

- Ile będzie kosztował przelot pana samolotem do Krakowa? - pyta małżeństwo.

- Mogę was przewieźć za darmo, jeśli podczas lotu nie powiecie ani słowa!

Już po wylądowaniu pilot, który w czasie lotu wykonywał różne karkołomne akrobacje gratuluje mężowi:

- No, muszę przyznać że jeszcze żadnemu z moich pasażerów nie udało się zachować milczenia w czasie lotu!
- A wie pan - przyznaje facet - że w pewnym momencie chciałem krzyknąć!
- W jakim?
- Kiedy moja żona wypadła z samolotu!

Syn Ignaca wrócił z wojska i Ignac zaczyna szukać mu kandydatki na żonę. Poszedł do sąsiedniej wsi, a gdy wrócił, oznajmia synowi:

- Znalazłem ci narzeczoną.
- Ładna?
- Jeszcze jak! Żebyś ty widział, jak szybko potrafi widłami słomę zrzucić z furmanki!

Młody wielbłąd pyta ojca - wielbłąda:

- Tato, dlaczego mamy takie brzydkie kopytka, a koniki mają takie ładne?
- Widzisz, my chodzimy w karawanie i dlatego mamy takie a nie inne kopytka, żeby nie zakopać się po kolana w piachu.
- Tato, a dlaczego mamy taką brzydką, skudloną sierść, a koniki mają taką śliczną, błyszczącą?
- Widzisz, my chodzimy w karawanie, a na pustyni w nocy jest -10 stopni, w dzień +40 stopni, i taka sierść chroni nas przed takimi skokami temperatur.
- Tato, a dlaczego mamy te dwa garby na grzbiecie, a koniki mają taki gładek?
- Widzisz, my chodzimy w karawanie i w tych garbach magazynujemy tłuszcz i wodę, żeby nie zginąć na pustyni z głodu i pragnienia.
- Na to wszystko młody wielbłąd:
- Tato a po co nam to wszystko, skoro mieszkamy w ZOO?!

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@goniecpolanski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekamy na Wasze prace!

Dotykam

Opadających liści

Jesienią

Splywają aż do horyzontu

Są kolorowe

Wesołe w nastroju

Penetruję

Nasze wspomnienia

Powracające

W mroku jesiennej ciszy

Są wielobarwne

Pełne niepokoju

Na stole bochen razowego chleba

Oraz twój uśmiech

W bieli opłatka

To wierność dostatkowi

Pod strzechą naszej biedy

W chwili nastroju śpiewamy

Mamo

Mamusi

Matko...

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: *D. Ganczar*

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolanski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolanski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

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

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

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

Wydział Konsularny

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

Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

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

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

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

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

Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

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 Nadużycia dla Wsparcia Polaków w Holandii

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

<http://www.infolinia.nl>

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

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

Przydatne kontakty w Holandii



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/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) dogląda przestrzegania układu CAO. W niektórych przypadkach SNCU wszczyna postępowanie przeciwko nieuczciwym agencjom pracy tymczasowej.

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

Holenderska Izba Handlowa

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

Holenderska Policja

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

PUNKTY POMOCY

Związki zawodowe

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

Konsulat

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

Informacja telefoniczna

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

Urząd gminy

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

Zapraszamy na stronę internetową www.rijksverheid.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.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: 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: slawekklim@hotmail.com



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
czw rtek 15.00 -20.00
piątek 15.00 -20.00
sobota 12.00 -18.00

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