

Polka z nagrodą L'Oréal w Niemczech

Droga do Polski wciąż wyboista

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

blikacji, a w tym czasie robi to jej kolega, to on ma większe szanse na pracę w zespole badawczym i rozwój kariery" - opisuje badaczka.

W Niemczech - gdzie pracuje - zarówno państwo, landy, ale też instytucje dbają o wyrównanie szans kobiet i mężczyzn na rynku pracy.

„Istnieje np. stanowisko urzędnika ds. równych szans. Ktoś taki jest w każdej większej niemieckiej instytucji czy uniwersytecie. Dbą o to, czy np. w danym miejscu pracy jest tyle samo długoterminowych kontraktów dla mężczyzn i kobiet, czy kobiety nie są opłacane gorzej niż mężczyźni. Działają to także w drugą stronę. Bo jeśli tej równowagi - między pracą

a domem - nie będzie również u mężczyzn, to cała odpowiedzialność za sprawy rodziny i domu spada na kobiety" - wyjaśnia.

Urzednicy ds. równych szans przygotowują też czteroletnie plany, które mają wskazywać, na ile poprawia się sytuacja kobiet w danym miejscu pracy. Do takiej osoby można się również zgłosić, jeśli potencjalny pracodawca będzie np. pytał kobietę o jej plany rodzinne. „Według prawa nie można zadawać tego rodzaju pytań” - zaznacza dr Włodarczyk-Biegun.

„W porównaniu do Polski w Niemczech jest więcej programów, które mają wesprzeć kobiety, prowadzące karierę naukową” - wyjaśnia.

Niemieckie ministerstwo nauki i edukacji ma program, w którym wspiera finansowo uczelnie

zatrudniające kobietę-profesora. Własne programy wsparcia kobiet w pracy badawczej mają też poszczególne instytucje naukowe - np. Towarzystwo Leibniza. W swoim programie koncentruje się na szkoleniu kobiet, w celu zwiększenia produktywności w pracy i szans osiągnięcia sukcesu. Towarzystwo Maxa Plancka każdego roku opłaca za 10 stanowisk dla kobiet, które chcą zakładać swoje grupy badawcze.

Dr Małgorzata Włodarczyk-Biegun studiowała m.in. inżynierię biomedyczną na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Doktorat obroniła w Holandii, której system nauki znała z wcześniejszego wyjazdu na Erasmusa. „Bardzo spodobała mi się praca naukowa za granicą. Pomyślałam, że chciałabym kiedyś wrócić do

Polski, ale może jeszcze nie wtedy i rozglądałam się za postdokiem w Europie” - powiedziała. W ten sposób trafiła do Niemiec.

„Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że będę zajmowała się drukiem 3D. Bardzo mnie to jednak interesowało, a wtedy w INM Leibniz Institute for New Materials - powstawało nowe laboratorium druku 3D, za które jestem teraz odpowiedzialna” - zaznaczyła.

W Niemczech - już jako mama - aplikowała o stypendium fundacji niemieckiej Noblistki Christiane Nüsslein-Volhard - CNV Stiftung. Fundacja ta wspiera młode kobiety, które robią karierę w nauce i chcą ją łączyć z rodziną. Przyznaje comiesięczne wsparcie finansowe, które można przeznaczyć np. na opiekunkę do dzieci, lub pomoc w sprzątaniu, aby w ten sposób odciążać kobietę pracującą w nauce z obowiązków domowych. Z grona stypendystek CNV Stiftung L'Oréal wypiera trzy laureatki swojego konkursu. W ten sposób wybrało też dr Włodarczyk-Biegun.

„Bardzo chciałabym wrócić do Polski, ale nie wiem, czy to jest właściwy moment. Największym problemem jest to, że samodzielność naukowa jest uzyskiwana w Polsce tak późno. W Niemczech profesorem zostaje się średnio między 40 a 50 rokiem życia. Później szanse na to spadają. W Polsce średnio około 46. roku życia uzyskuje się habilitację. Jest to więc 10-15 lat różnicy. To ma znaczenie zwłaszcza, gdy już zasmakowało się niezależności naukowej” - zauważa badaczka.

Przyznaje jednak, że apliko-



FOT. FREEIMAGES.COM / JEAN SCHEIJEN

wała do jednego z programów Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej, który wspiera powroty naukowców do Polski. „Skorzystałam z oferty NAWA, bo jej program gwarantuje taki sam poziom zarobków, jakie mam w Niemczech. Oprócz tego także pensję dla dwóch pracowników grupy projektowej, więc jest to propozycja

bardzo ciekawa. Konkursy dopiero będą się jednak rozstrzygały, więc zobaczymy, jaka będzie przyszłość” - mówi.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / JOANNE KIM

PRACA

Praca przy kwiatkach.

[Naldwijk] Dailyflex Personeelsdiensten dla swoich klientów na giełdzie kwiatów Flora Holland poszukuje pracowników do pracy przy zbieraniu zamówień, fotografowaniu, sortowaniu kwiatów, segregowaniu skrzynek: praca na stałe (możliwość otrzymania stałego kontraktu), ok. 40 godz w tygodniu (mamy też oferty part time), możliwość skorzystania z firmowego transportu, stawki od 9,23 w górę (zależne od doświadczenia i kwalifikacji) - przyjdź do nas, zaprezentuj się i powiedz nam ile chcesz zarabiać, bez wiekowi. Fotografowanie kwiatów i plantów, sortowanie kwiatów i plantów, zbieranie zamówień kwiatów, przekładanie skrzynek, opróżnianie, napełnianie

skrzynek na kwiaty, składanie, rozkładanie wózków giełdowych, rozwożenie wózków. Wymagania: mile widziane doświadczenie (nie każda oferta tego wymaga), mile widziany komunikatywny język angielski lub holenderski, mile widziane prawo jazdy lub własny samochód. Nie oferujemy zakwaterowania. Osoby zainteresowane proszę o przesłanie CV na adres mail vacature@dailyflex.nl lub kontakt pod numerem 0174 287 273.

Monter ścianek działowych. Poszukujemy doświadczonych monterów ścianek działowych i podwieszanych sufitów, stawianie metalowych konstruk-

cji/szkieletów i pokrywanie ich prefabrykantami. Wymagania: doświadczenie na w/w stanowisku, dokładność oraz właściwa i terminowa realizacja zadań, dobra znajomość: języka angielskiego lub j. niemieckiego, prawo jazdy i własny samochód, dostępność na długi okres czasu. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie, zakwaterowanie nieodpłatnie, ubezpieczenie. Zainteresowanych kandydatów prosimy o przesłanie swojego CV w języku polskim lub niemieckim na adres: joanna@worxx.nl, tel.0031 485 350 380 Joanna.

Operator wózka widłowego (Hattem). Poszukujemy

operatora wózka widłowego, który będzie pracował na wózku przednim lub bocznym w fabryce. Praca jest na trzy zmiany, bardzo ważna jest znajomość języka angielskiego lub niderlandzkiego, by odpowiednio zbierać zamówienia i dostarczać właściwe produkty. Liczba miejsc pracy: 1 stanowiska pracy. Stawka: 10.47 euro za godzinę. Miejsce pracy: Hattem. Liczba godzin: 38-46 tygodniowo. Możliwość nadgodzin: Tak. Dodatek zmianowy: Tak. Praca na okres: na 1 rok lub dłużej. Praca na zmiany: Tak (3 zmiany). Znajomość języka Angielskiego: Tak. Zakwaterowanie: Własne lub Abeos. Transport: Własne lub Abeos. Początek Pracy: nabór trwa. Wymagania: chęć do pracy

na długi okres czasu, znajomość języka angielskiego (poz. B1), uprawnienia na wózki widłowe, doświadczenie w pracy na produkcji min. 6 m-cy, oferta dla pracowników z UE. Zapewniamy: wynagrodzenie zgodne z prawem pracy, dodatki do wynagrodzenia (urlopowe i wakacyjne), co-tygodniowe wynagrodzenie, dodatek do transportu, pomoc koordynatora Abeos. Aplikowanie na ofertę pracy: Proszę o przesłanie CV na adres michal.banach@abeos.nl, w tytule wiadomości proszę wpisać SAT/Hat. CV proszę wysłać tylko w języku angielskim lub niderlandzkim.

OPERATOR WÓZKÓW RE-

ACHTRUCK - BELGIA. Belgijska firma poszukuje DOŚWIADCZONYCH operatorów wózków typu reachtruck do pracy w miejscowości Willebroek. Nocna zmiana pon.-pt. w godzinach 22-6. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, ważny certyfikat, dobra znajomość języka angielskiego, własny środek transportu, gotowość do podjęcia pracy "od zaraz". OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o belgijską umowę o pracę, stawka podstawowa 13,22 EUR brutto/godzina, dodatek zmianowy 20 procent stawki podstawowej (łącznie 15,86 EUR brutto/godzina), możliwość korzystania z zakwaterowania zapewnionego

CIAG DALSZY NA STR. 4

Luksusowe wczasy w Kołobrzegu



Apartamenty Polanki Park to miejsce **przyjazne rodzinom z dziećmi**. Najmłodsi mogą spędzić czas na **placach zabaw, w bawialni** i oczywiście na **basenie**.

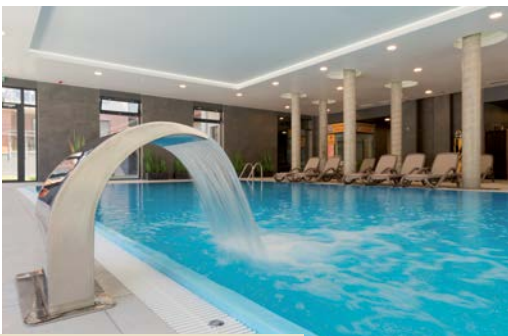


Zarezerwuj już dziś!

www.polankipark.com
info@polankipark.com
www.facebook.com/polankipark
 +48 508 502 313



Obiekt dysponuje własną **strefą basenową**, na którą składają się: **basen, kryty i zewnętrzny, jacuzzi oraz sauna**. Depęleniem strefy relaksu jest **taras słoneczny z leżakami**.



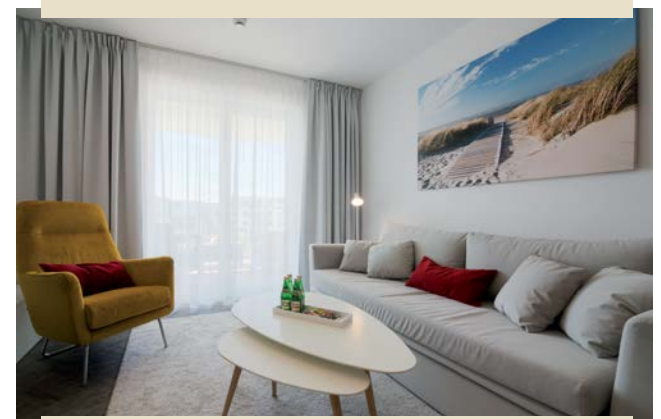
Spędź czas w najpiękniejszym zakątku nad **polskim morzem**.

Niebanalne wnętrza sprawiają, że każdy gość poczuje się tu swobodnie - bo przecież tak istotne jest, by wszędzie czuć się jak w domu.

Apartamentowiec Polanki Park znajduje się w dzielnicy uzdrowskiej Kołobrzegu **zaledwie 300 m od morza z piękną i piaszczystą plażą**. W swojej ofercie posiada luksusowo urządzone apartamenty.

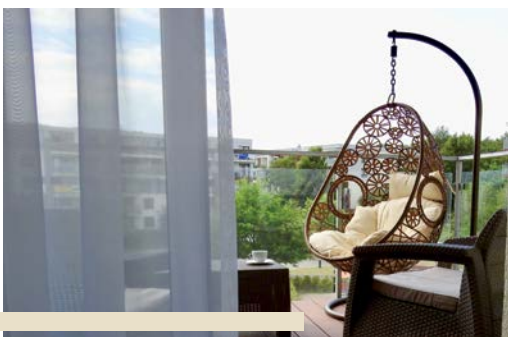
W naszych apartamentach połączyliśmy **przestrzeń, komfort i luksus**, zapewniając naszym gościom pełne wyposażenie na najwyższym poziomie.

Przestrzeń i komfort



Odpocznij w Kołobrzegu

Każdy apartament posiada **własny taras** idealny by odpocząć na powietrzu bogatym w jod. Na terenie kompleksu znajduje się **restauracja i wypożyczalnia rowerów**.



PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 2

przez pracodawcę, kilometrówka, bony żywnościowe. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel: +48 573313366 lub o przesłanie CV w języku obcym na adres cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "REACHTRUCK-BELGIA").

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 Geldrop. 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 ca 600 euro netto. Charakter pracy: praca od lipca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV w języku angielskim z dopiskiem KIEROWCA SAMOCHODU CIĘŻAROWEGO na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB

rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Malarz. Praca w Holandii. Dla naszego klienta poszukujemy malarzy. Praca przy obiektach użyteczności publicznej i budownictwa mieszkaniowego. Malowanie zewnętrzne i wewnętrzne. Czynności: przygotowanie powierzchni do malowania, szpachlowanie, szlifowanie, czyszczenie, konserwowanie, impregnacja powierzchni, malowanie. Wymagania: doświadczenie w ww zawodzie, znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, auto do własnej dyspozycji. Nasza oferta: atrakcyjne i cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie bezpłatne, ubezpieczenie zdrowotne, zatrudnienie na holenderskich warunkach. Zainteresowane osoby proszę o kontakt telefoniczny: Tel. 0031 485 350 380 Joanna. Aplikacje proszę wysłać na maila : joanna@worxx.nl.

Orderpicker. Do jednego z centrum dystrybucji znajdującego się w Zwaag poszukujemy pracowników Orderpicker. Do Twoich codziennych obowiązków będzie należało skanowanie, pakowanie, przygotowywanie do wysyłki/transportu. Oferujemy: Stawka godzinowa brutto: 11,36 euro + dodatek ADV, Przejrzysta forma zatrudnienia, Możliwość pracy na dłuższy okres, Opiekę polskich koordynatorów, Możliwość zakwaterowania oraz ubezpieczenie zdrowotne. Wymagania: Znajomość języka angielskiego, Doświadczenie na podobnym stanowisku będzie dodatkowym atutem, Samodzielność w wykonywaniu powierzonych obowiązków, Brak przeciwwskazań do pracy w nadgodzinach, Motywacja do pracy. Osoby zainteresowane i spełniające ww. kryteria prosimy o przesłanie CV na adres zeewolde@vkve.nl z dopiskiem orderpicker.

Order picker (Vriezenveen). Opis pracy: Poszukuje osób chętnych do pracy w Piekarni jako zbieraczy zamówień. Praca polega na zbieraniu konkretnych zamówień i dostarczenie ich do odpowiednich działów ekspedycji. Liczba miejsc pracy: 1 stanowiska pracy. Stawka: 11.89 euro za godzinę. Miejsce pracy: Vriezenveen. Liczba godzin: 36-42 tygodniowo. Możliwość nadgodzin: Tak. Dodatek zmianowy: Tak. Praca na okres: na 1 rok lub dłużej. Praca na

zmiany: Tak (2 zmiany). Znajomość języka Angielskiego: Tak. Zakwaterowanie: Pracownika w okolicy Vriezenveen. Transport: Pracownika. Początek Pracy: do ustalenia. Wymagania: chęć do pracy na długi okres czasu, własny transport do pracy, znajomość języka angielskiego (poz. B1), doświadczenie w pracy na produkcji min. 6 m-cy, oferta dla pracowników z UE. Zapewniamy: wynagrodzenie zgodne z prawem pracy, dodatki do wynagrodzenia (urlopowe i wakacyjne), co-tygodniowe wynagrodzenie, dodatek do transportu, pomoc koordynatora Abeos. Aplikowanie na ofertę pracy: Proszę o przesłanie CV na adres michal.banach@abeos.nl, w tytule wiadomość proszę wpisać ORD/Vrie. CV proszę wysłać tylko w języku angielskim lub niderlandzkim.

Praca na magazynach centrum książki w Culemborg – logistyka. Tempo-Team posiada 40-letnie doświadczenie na Holenderskim rynku pracy i jest drugim co do wielkości biurem pracy zajmującym się pośrednictwem pracy w Holandii. Dla naszego klienta w Culemborg Poszukujemy pracowników na stanowisko: Logistyka. 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 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 zapraszam do przesyłania CV w języku Angielskim lub Holenderskim Email - ewa.cezary@tempo-team.nl Mobil 0682486336.

MALARZ PRZEMYSŁOWY. HOLANDIA. Mile widziane pary. Start: OD ZARAZ. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, komunikatywna znajomość języka obcego (1 osoba na parę), auto (1 na parę), gotowość do podjęcia pracy "od zaraz", mile widziane SOFI/BSN.

OFERTA: holenderska umowa o pracę, stawka 520 EUR netto/40 godzin, cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę, darmowe ubezpieczenie, wakacyjne/rezerwowe. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt +48 511 790 286 (w razie problemów z połączeniem prosimy o SMS-oddzwonimy).

PRACA WAKACYJNA.

Zapoznaj się z ofertą. 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 kontakt telefoniczny pod numerem +48618205550 LUB 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.

Stolarz budowlany. Oczekiwania: doświadczenie na w/w stanowisku, znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, VCA, własne auto. Oferujemy: zatrudnienie na warunkach holenderskich, ubezpieczenie zdrowotne, atrakcyjne wynagrodzenie, kwatera w pełni wyposażona, bezpłatna. Osoby zainteresowane

proszę o przesłanie aplikacji na adres: joanna@worxx.nl, Tel.00 31 485 350 380 Joanna.

MECHANIK SAMOCHODOWY. Agencja Pracy TPM poszukuje mechaników samochodowych do pracy w Holandii. Praca na dłuższy okres. Język obcy - NIE JEST WYMAGANY! 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 godzinową ca 10 euro netto - duża ilość godzin pracy w tygodniu gwarantowana. Charakter pracy: praca od lipca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem MECHANIK na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Pracownik produkcji. Dla naszego klienta w Schijndel poszukujemy entuzjastycznych pracowników produkcji! Nasz klient specjalizuje się w produkcji dywaników samochodowych oraz montażem wyposażenia kabin samochodów ciężarowych typu Scania, DAF i Mercedes. Wymagania: Znajomość języka angielskiego w stopniu komunikatywnym, Doświadczenie na produkcji mile widziane, Dostępność na dłuższy okres czasu, Motywacja i chęć do pracy. Oferujemy: Stawka od 9,69 do 11,45 / uur, Zwrot kosztów dojazdu, Gwarancja godzin, Możliwość umowy na stałe, Prace w stałym i stabilnym zespole, Możliwość rozwoju, Firma oferuje również kurs języka holenderskiego, Możliwość zakwaterowania. Dane kontaktowe: Ewa Grabowska e.grabowska@synergiejobs.nl. Rodzaj pracy: Pełny etat. Wynagrodzenie: 9,69 - 11,45 euro / godzina.

Reklama

*Zmieść 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

Orderpiker. Tempo-Team posiada 40-letnie doświadczenie na Holenderskim rynku pracy i jest drugim co do wielkości biurem pracy zajmującym się pośrednictwem pracy w Holandii. Kluczem do sukcesu są nasi Pracownicy. Stale poszukujemy wysoko wykwalifikowanych i zmotywowanych osób, które przyczyniają się do utrzymania doskonałego poziomu naszych usług, zgodnego z oczekiwaniami naszych Klientów. Dla naszego klienta w Utrechcie poszukujemy orderpickerów minimalnie 16-24 godzin tyg. Dyspozycyjność w niedziele i poniedziałek wymagana. Komunikatywna znajomość j. angielskiego lub/i Holenderskiego WYMAGANA: Własne mieszkanie w odległości max do 30 km od miejsca pracy. Dyspozycyjna w systemie dwu zmianowym. Zaświadczenie o niekaralności! Poszukujemy osób solidnych, punktualnych i otwartych do pracy w grupie. Mile widziane doświadczenie w poruszaniu się wózkiem widłowym wysokiego składowania. Oferujemy: Praca 4-5dni w tygodniu, stawka 9.23euro 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. Zwrot kosztów transportu do max 30 km. Umowę o pracę na holenderskich warunkach. Pracę w międzynarodowym zespole. Przyjacielską atmosferę. Możliwości rozwoju i awansu. Jeśli jesteś zainteresowany zapraszam do kontaktu ewa.cezary@tempo-team.nl lub 0682486336.

Order picker (Heereveen). Opis pracy: Praca na magazynie w centrum logistycznym. Kandydat musi mieć doświadczenie w pracy przy zbieraniu zamówień, odporność na stres i szybkości działania w zakresie swoich obowiązków. Pracownik na podstawie poleceń z zestawu słuchawkowego (w języku PL) będzie zbierał produkty z magazynu, kompletował zamówienie oraz przygotowywał zamówienie do dalszej dystrybucji. Pracownik musi być dokładny w pracy i logicznie myśleć w trakcie wykonywania swoich obowiązków. Liczba miejsce pracy: 1 stanowiska pracy. Stawka: 11.45 euro za godzinę. Miejsce pracy: Heereveen. Liczba godzin: 38-50 tygodniowo. Możliwość nadgodzin: Tak (Stawka powyżej 40 godz wynosi 15.45 euro). Dodatek zmianowy: Tak. Praca na okres: na 1 rok lub dłużej. Praca na zmiany: Tak. Znajomość języka Angielskiego: Tak, poziom B2. Zakwaterowanie: Pracownika lub Abeos. Transport: Pracownika lub Abeos. Początek Pracy: do ustalenia. Wymagania: chęć do pracy na długi okres czasu, prawo jazdy, znajomość języka angielskiego (poz. B1), doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku min 1 rok w jednej firmie, oferta dla pracowników z UE. Zapewniamy: wynagrodzenie zgodne z prawem pracy, dodatki do wynagrodzenia (urlopowe i wakacyjne), co-tygodniowe wynagrodzenie, dodatek do transportu, pomoc koordynatora AB Oost. Aplikowanie na ofertę pracy: Proszę o przesłanie CV na adres michal.banach@abeos.nl, w tytule wiadomości proszę wpisać LID/HER. CV proszę wysłać tylko w języku angielskim lub niderlandzkim.

Prace fizyczne. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. Oferujemy prace fizyczne: przenoszenie worków i pojemników w firmie zajmującej się produkcją przypraw oraz proszków spożywczych. 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 LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

adres : info@tpmwork.com LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH - CHEMELOT. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy na projekcie Chemelot. Główny wykonawca: BRAND. Start: 18.06.2018. WYMAGANIA:

doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, komunikatywna znajomość języka obcego, mile widziane własne auto, własne narzędzia. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 540 EUR netto/ 40 godzin (podlega negocjacji), cotygodniowe wynagrodzenie, zakwaterowanie (1-osobowy pokój) opłacone przez pracodawcę, darmowe ubezpieczenie, wakacyjne/rezerwowe. Osoby zaintereso-

wane prosimy o kontakt: +48 511790286 (lub SMS).

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 zarów-

CIĄG DALSZY NA STR. 6

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:

- milego 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

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

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

no prace sezonowe, jak i długo-okresowe. 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 kielbas, 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 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.

MALARZ BUDOWLANY. HOLANDIA. Zagraniczny pracodawca poszukuje doświadczonych malarzy budowlanych na terenie Holandii (Zoutelande). Mile widziane grupy. Start: od zaraz. WYMAGANIA: min. 3 lata doświadczenia (malowanie ścian, drzwi, okien), komunikatywna znajomość języka niderlandzkiego/niemieckiego/angielskiego (przynajmniej 1 osoba w grupie), własny środek transportu (1 na grupę), mile widziane referencje. OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 11,25 EUR netto/godzina (możliwość negocjacji po 2-3 tygodniach), 40 godzin pracy tygodniowo, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie (pokój 1-osobowy), ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Osoby zaintereso-

wane prosimy o kontakt: stacjonarny: +48 864 711 471, Paulina: +48 573 313 366, e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MALARZ BUDOWLANY-HOLANDIA").

Operator produkcji (Vriezenveen). Opis pracy: Poszukuje osób chętnych do pracy w Piekarni jako operatorów maszyn. Do zadań pracownika będzie ustawianie wagi produktów, uzupełnianie materiałów do produkcji (składników), kontrola produkcji, drobne naprawy. Liczba miejsc pracy: 1 stanowiska pracy. Stawka: 12.29 euro za godzinę. Miejsce pracy: Vriezenveen. Liczba godzin: 36-42 tygodniowo. Możliwość nadgodzin: Tak. Dodatek zmianowy: Tak. Praca na okres: na 1 rok lub dłużej. Praca na zmiany: Tak (2 zmiany). Znajomość języka Angielskiego: Tak. Zakwaterowanie: Pracownika w okolicy Vriezenveen. Transport: Pracownika. Początek Pracy: do ustalenia. Wymagania: chęć do pracy na długi okres czasu, własny transport do pracy, znajomość języka angielskiego (poz.

B1), doświadczenie w pracy na produkcji min. 6 m-cy, oferta dla pracowników z UE. Zapewniamy: wynagrodzenie zgodne z prawem pracy, dodatki do wynagrodzenia (urlopowe i wakacyjne), co-tygodniowe wynagrodzenie, dodatek do transportu, pomoc koordynatora Abeos. Aplikowanie na ofertę pracy: Proszę o przesłanie CV na adres michal.banach@abeos.nl, w tytule wiadomości proszę wpisać IND/Vrie. CV proszę wysłać tylko w języku angielskim lub niderlandzkim.

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. 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 LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

Praca w szklarni - ZBIORY POMIDORÓW. 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 lipca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem POMIDORY na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Dekarz. Praca w Holandii. Więcej informacji: 3 letnie do-

PRACOWNIK OBSŁUGI KLIENTA

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

Wymagamy od pracownika:

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

Oferujemy:

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

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

cv@klosowska.com

PRACA

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

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH. HOLANDIA. OD 13,50 EUR netto/h. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy na licznych projektach. Główny wykonawca; BRAND. Start:18.06.2018. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, komunikatywna znajomość języka obcego, mile widziane własne auto, własne narzędzia. OFERTA: legalne zatrud-

nienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 540 EUR netto/40 godzin (podlega negocjacji), cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe ubezpieczenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę, wakacyjne/rezerwowe. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: +48 511790286 (lub SMS).

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. 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 LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#for-

mularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

ABSOLWENCI SZKÓŁ SAMOCHODOWYCH. Agencja Pracy TPM poszukuje absolwentów szkół samochodowych (do przyuczenia) do pracy w Holandii. Praca na dłuższy okres. 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). STAWKA GODZINOWA/TYGODNIOWA do uzgodnienia! Charakter pracy:

praca od czerwca 2018. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 LUB przesłanie CV z dopiskiem MECHANIK na adres: info@tpmwork.com LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz (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 rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Monter okien i drzwi z PVC. WYMAGANIA: doświadczenie w montażu drzwi i okien z PVC (mile widziane zdobyte na terenie Holandii), komunikatywna znajomość języka angielskiego, niemieckiego lub niderlandzkiego, własny środek transportu, podstawowe narzędzia, mile widziane VCA. OFERTA: zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, atrakcyjne wynagrodzenie,

min. 40 godzin pracy tygodniowo, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju, ubezpieczenie opłacone przez pracodawcę. Aplikacje proszę wysłać na maila: joanna@worxx.nl, tel. 0031 485 350 380 Joanna.

ORDER PICKER. Wieczorna zmiana - BELGIA - MECHELEN. ORDER PICKER - BELGIA. WYSOKA STAWKA - OD ZARAZ! Belgijka firma zatrudni pracowników magazynowych „order picker” w sektorze spożywczym. Praca w środowisku zimnym (od 1 do 10 stopni C). Mile widziane pary. 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 lub grupę). OFERTA: belgijska umowa o pracę, stawka od 14,01 Euro brutto - 14,89 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 oraz tzw. 13ta wypłata, miejsce pracy: Mechelen / Belgia, możliwość zorganizowania transportu przez firmę - odpłatnie (jednak w pierwszej kolejności brane pod uwagę będą osoby z własnym transportem). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: Paulina: +48 573 313 366 (lub SMS), e-mail: cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać “ORDER PICKER - BELGIA”).

Orderpicker w Waddinxveen. Witam, Dla klienta w Waddinxveen poszukujemy pracowników na stanowisko : ORDERPICKER / OPERATOR WOZKA WIDLÓWEGO BOCZNEGO. Wymagania: znajomość języka angielskiego lub holenderskiego w stopniu dobrym, dostępność na dłuższy okres czasu (nie mniej niż rok), chęć pracy na pełen etat lub przynajmniej 3 dni z wymienionych dni: wtorek,

PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 7

czwartek, piątek, sobota), własny transport i mieszkanie (możliwe jest przeprowadzenie się na mieszkanie pracownicze, wtedy dajemy też dojazd). Gwarantujemy: prace na dłuższy okres (przy właściwym przebiegu współpracy nawet na stałe), możliwość kontraktu bezpośrednio u zleceniodawcy, zwrot kosztów dojazdu, godziny urlopowe i wakacyjne, stawka 11,41 euro dla osoby 23letniej lub starszej od początku współpracy, coroczne podwyżki z dniem 01 kwietnia, dodatki do godzin wieczornych i weekendowych. Jeśli spełniasz wymagania, proszę o przesłanie CV w języku angielskim lub holenderskim na adres: lekkerlandwv@tempo-team.nl. Jeśli potrzebujesz mieszkania i dojazdu zaznacz proszę to w treści maila.

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

Prace fizyczne. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. Oferujemy prace fizyczne: prace przy sortowaniu, klasyfikowaniu opon oraz układaniu/przenoszeniu ich na palety i regały w firmie zajmującej się recyklingiem opon. 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 LUB rejestrację poprzez formularz kontaktowy tpmwork.com/#formularz LUB kontakt telefoniczny pod numerem +48 61 820 55 50 (Certyfikat nr 2318). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam

zgody 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.

OPERATOR WÓZKÓW REACHTRUCK – BELGIA. Belgijska firma poszukuje DOŚWIADCZONYCH operatorów wózków typu reachtruck do pracy w miejscowości Willebroek. Zmiana dzienna w godzinach: 8-16, 9-17, 10-18, 12-20, 14-22. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, ważny certyfikat, dobra znajomość języka angielskiego, własny środek transportu, gotowość do podjęcia pracy "od zaraz". OFERTA: legalne zatrudnienie w oparciu o belgijską umowę o pracę, stawka podstawowa 13,22 EUR brutto/godzina, możliwość korzystania z zakwaterowania zapewnionego przez pracodawcę, kilometrówka, bony żywnościowe. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel: +48 573313366 lub o przesłanie CV w języku obcym na adres cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "REACHTRUCK-BELGIA").

Praca na magazynach centrum książki w Culemborg – magazynier. Tempo-Team posiada 40-letnie doświadczenie na Holenderskim rynku pracy i jest drugim co do wielkości biurem pracy zajmującym się pośrednictwem pracy w Holandii. Dla naszego klienta w Culemborg Poszukujemy pracowników na stanowisko: Magazynier (mile widziane certyfikaty). 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 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 zapraszam do przesyłania CV w języku An-

gielskim lub Holenderskim Email - ewa.cezary@tempo-team.nl Mobil 0682486336.

MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH – BORCULO. Holenderska firma poszukuje doświadczonych monterów izolacji przemysłowych do pracy w miejscowości Borculo. Główny wykonawca: BRAND. Start: od zaraz. WYMAGANIA: doświadczenie na w/w stanowisku, VCA, min. podstawowa znajomość języka obcego, własne narzędzia, mile widziane auto (1 na grupę). OFERTA: zatrudnienie w oparciu o holenderską umowę o pracę, stawka 13,50 EUR netto/godzina, cotygodniowe wynagrodzenie, darmowe ubezpieczenie, zakwaterowanie w 1-osobowym pokoju opłacone przez pracodawcę, wakacyjne/rezerwowe. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt: tel. +48 511 790 286 (lub SMS), cv@ch-24.com (w tytule prosimy wpisać "MONTER IZOLACJI PRZEMYSŁOWYCH").

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 produkcyjne w zakładach zajmujących się produkcją żywności i przypraw - stawka 9.50 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 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 do rozmowy z wybranymi osobami. www.tpmwork.com.

OGŁOSZENIA DROBNE

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.

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

w godzinach nocnych i weekendy), także pomoc w małych przeprowadzkach, oraz wszelkie inne według potrzeby klienta. Ceny do negocjacji, dla stałych klientów duże rabaty. Lokalizacja Cuijk koło Nijmegen. Postaw na sprawdzonych, zaoszczędzisz pieniądze i nerwy. Pozdrawiam. Telefon: Dzwonić każdego dnia o każdej porze +31687323783.

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

datę powrotu itp. 3. Zadzwoń do nas. Rezerwacja jest ważna po potwierdzeniu przez nas.

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

Prawnicy: Problem z właścicielem mieszkania/ lokato-

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



OGŁOSZENIA DROBNE

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

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

Transport – oferuję: Komfortowo z Adresu pod Adres do Niemiec i Holandii – LancCar. PL +48 514 436 222 NL +31 620 999 731, www.lanccar.eu. Jeżeli cenisz sobie komfort i wygodę wybierz LancCar. Posiadamy samochody Renault Master z zabudową VIP: komfortowe siedzenia z dużą ilością miejsca, dodatkowe ogrzewanie, klimatyzacja, dvd, wi-fi na terenie Polski. Świadczymy usługi w zakresie przewozu osób z południowej Polski przez środkowe Niemcy

do Holandii i Belgii, 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.

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

Reklama



Sklep Polonez

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

Co tydzień zapewnia dostawę wędlin oraz nabiału.

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

Ekspertcy o cukrzycy: lepiej zapobiegać niż walczyć



FOT. FREEIMAGES.COM / CHRIS JOHNSON

Zapobiegająca cukrzycy dieta DASH oraz ruch mogą ocalić zdrowie i życie tysięcy Polaków – mówili na konferencji prasowej eksperci z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

"Jeśli nic nie zmienimy, w ciągu 25 lat z powodu cukrzycy i jej powikłań może umrzeć 500 tys. Polaków" – ostrzegła prof. Longina Kłosiewicz-Latoszek z IŻŻ.

Cukrzyca, charakteryzująca się zwiększonym stężeniem cukru we krwi, jest pierwszą niezakaźną chorobą, którą ONZ uznała za epidemię XXI wieku. Skraca życie średnio o 6 lat. Sprzyjają jej niewłaściwa dieta, otyłość (aż 90 proc. chorych na cukrzycę jest otyłych), siedzący tryb życia.

Nieleczona lub niewłaściwie leczona cukrzyca może prowadzić

do licznych komplikacji – np. choroby wieńcowej, udaru, ślepoty czy niewydolności nerek.

Według Światowej Organizacji Zdrowia na świecie obecnie choruje na cukrzycę 415 mln ludzi, zaś do roku 2035 ich liczba może wzrosnąć do 600 milionów. Według szacunków Centers for Disease Control and Prevention, do roku 2040 cukrzyca i jej powikłania będą główną przyczyną zgonów kobiet.

Ekspertcy oceniają, że na cukrzycę choruje już 2 mln Polaków, a dodatkowy milion nawet o tym nie wie. Natomiast stan przedcukrzycowy (poziom glikozy na czczo 100-125 lub nieprawidłowa tolerancja glikozy) dotyczą dziś na świecie niemal jednej trzeciej dorosłych, aktywnych zawodowo osób, w tym prawdopodobnie aż 5 mln Polaków.

Stan przedcukrzycowy nie daje konkretnych objawów, a jeśli nie zostaną podjęte działania zapobiegawcze, niemal nieuchronnie prowadzi on do rozwoju cukrzycy. Sprzyjają mu otyłość, siedzący

tryb życia, predyspozycje genetyczne (gdy na cukrzycę chorują obydwoje rodzice, ryzyko dotyczące ich dziecka wynosi 50 proc.), nadciśnienie oraz zaburzenia lipidowe.

Jak wykazały amerykańskie badania dotyczące 200 tys. osób, zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 również w przypadku osób rodzinie obciążonych cukrzycą typu 2. Wystarczyło zmniejszenie masy ciała o kilka procent, poświęcenie pół godziny dziennie na aktywność fizyczną i przejście na niskokaloryczną dietę, zawierającą pełnoziarniste produkty zbożowe, by ryzyko cukrzycy spadło o połowę – przy czym u osób, które zrealizowały wszystkie założone cele, cukrzyca nie rozwinęła się wcale.

Jak podkreśli eksperci na konferencji, szczególnie skuteczna w zapobieganiu cukrzycy jest dieta DASH – osoby, których sposób żywienia był najbardziej zbliżony do zasad diety DASH, były o 69 proc. mniej narażone na zachorowanie. →→→

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

**Wejdź, zarejestruj się i
dodawaj BEZPŁATNIE
swoje ogłoszenia**



Dieta DASH odpowiada tradycyjnej diecie śródziemnomorskiej. W jej skład wchodzi pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty bogate w białko, niskotłuszczowe produkty mleczne (głównie fermentowane), nasiona roślin strączkowych i orzech, tłuszcze roślinne. Jest bogata w potas, magnez, wapń i błonnik. Unikać należy soli, słodczy i napojów słodzonych, mięsa i jego przetworów, produktów bardzo kalorycznych, wysoko przetworzonych oraz używek. Wskazana jest natomiast aktywność fizyczna. Dzięki diecie DASH spada ryzyko cukrzycy, otyłości i nadciśnienia, a także zawału i udaru. Obniża się też poziom "złego" cholesterolu oraz zgonu – w tym z powodu choroby sercowo-naczyniowej oraz nowotworu.

Ważne są regularne badania, zwłaszcza wykonywane po 45. roku życia. Dobrym wskaźnikiem jest obwód w talii – u ko-

biet ryzyko rośnie, kiedy wynosi on powyżej 80 cm, u mężczyzny – powyżej 94 cm. "Tymczasem przeciętny obwód w talii polskiej kobiety wynosi 85,9 cm, zaś mężczyzny - 96,8cm" – podała prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywności i Żywności. Ważne, aby obwód w talii mierzyć w połowie dystansu pomiędzy dolnymi brzegami żeber a górnym brzegiem miednicy - nie na wysokości pępka.

Jak wyjaśniła mgr Aleksandra Cichocka z IŻiŻ, w ramach danej grupy produktów należy wybierać te o niskim indeksie glikemicznym (poniżej 55). Kasze, płatki, ryż czy makaron nie powinny być rozgotowane. Z produktów mlecznych najkorzystniejsze są napoje mleczne fermentowane – jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko. Spośród warzyw niski indeks glikemiczny mają m.in. brokuły, kapusta, cukinia, cykorja, szpinak, sałata, papryka, pomidory i warzywa strączkowe. Marchew

surowa ma niski indeks glikemiczny, natomiast gotowana – średni. Ilość owoców najlepiej skonsultować z dietetykiem.

Cennym składnikiem diety są orzechy, migdały, siemię lniane, sezam czy pestki dyni – jednak w niewielkiej ilości ze względu na ich kaloryczność. Ilość nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans, soli i cukru powinna być ograniczona. Lepiej wybierać produkty zbożowe bogate w błonnik.

Jak przypomnieli eksperci, istnieją już firmy oferujące "pudełkową" dietę zapobiegającą cukrzycy – wystarczy ją zamówić. Nikt natomiast nie zastąpi nas, gdy chodzi o niezbędną dawkę ruchu i utrzymanie właściwej masy ciała.

Najważniejszym czynnikiem ryzyka cukrzycy jest otyłość. Według International Diabetes Federation (IDF) około 48 proc. osób cierpiących na cukrzycę typu 2 to osoby z nadwagą (BMI od 25 do 29,9 kg/m²), a kolejne 40 proc.

z otyłością I stopnia (BMI od 30 do 34,9/m²). Tylko kilka procent ma prawidłową masę ciała (BMI od 18,5 do 24,9 kg/m²). Chociaż cukrzyca typu 2 dotyczy głównie u osób po 40. roku życia, coraz częściej występuje u dzieci i młodzieży.

W większości krajów świata koszty związane z cukrzycą pochłaniają, co roku 15 proc. wydatków na ochronę zdrowia. Koszt leczenia powikłań jest 5 razy większy niż samej cukrzycy. Tylko w Polsce w latach 2004-2009 koszt świadczeń zdrowotnych z powodu cukrzycy wzrósł pięciokrotnie, a całkowity koszt cukrzycy w Polsce sięga 7 miliardów złotych.

27 czerwca, w rocznicę obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Cukrzycą.

(PAP)

AUTOR: PAWEŁ WERNICKI
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W
POLSCIE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.
PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / FRANCOIS CARSTENS

Kardiologowie: smog jest groźny dla serca



FOT. FREEIMAGES.COM / KENN KISER

Smog jest groźny dla serca - mówili uczestnicy konferencji poświęconej chorobom serca i zanieczyszczeniu powietrza. Polacy są szczególnie narażeni, bo jeśli chodzi o zanieczyszczenie powietrza, Polska jest "Azją Europy" - mówił prof. Krzysztof J. Filipiak z WUM.

"Zanieczyszczenie powietrza znalazło się na piątym miejscu wśród najważniejszych czynników ryzyka zgonu według WHO" - podkreślił profesor Filipiak z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na konferencji "Quo vadis medicina?", zorganizowanej w czwartek w Warszawie.

Według danych opublikowanych w piśmie "Lancet" w Polsce zanieczyszczenie powietrza powoduje od 6,8 do 7,3 proc. wszystkich zgonów. Z tego na chorobę niedokrwinną serca przypada 17,1 proc., choroby naczyń mózgowych - 14,2, raka płuc 16, 5, zapalenia płuc 24,7, zaś przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) 27,1 proc.

Obecność w powietrzu pyłu zawieszanego PM 10 (cząstki wielkości pyłku trawy i mniejsze) oraz PM 2,5 (wielkości typowej bakterii i mniejsze) stała się powszechnie kojarzonym problemem. Większe z tych cząstek docierają do górnych dróg oddechowych i płuc, mniejsze mogą z płuc przenikać do krwi. W niektórych krajach mierzone są również stężenia UFP - jeszcze drobniejszych pyłów, które bez przeszkód docierają do naczyń krwionośnych oraz większych narządów.

Jak zwrócił uwagę prof. Filipiak, poziom dopuszczalny w

Polsce (wynoszący 50 mikrogramów /m³) oraz poziom, przy którym informuje się o stężeniu pyłów PM10 (100 mikrogramów /m³), a także alarmowy (300 mikrogramów /m³), należą do najwyższych w Europie. Dla porównania poziom, przy którym o pyłach informuje się na Węgrzech i w Szwajcarii, wynosi 75 mikrogramów /m³, zaś we Włoszech - 50. W Szwajcarii i na Węgrzech 100 jest poziomem alarmowym, podczas gdy w Polsce - dopiero 300. Europejskie normy i tak są zawyżone w porównaniu z normami WHO - z tych ostatnich wynika, że ponad 90 proc. Europejczyków żyje w rejonach, gdzie zanieczyszczenie jest na poziomie niebezpiecznym dla zdrowia.

Oprócz pyłów smog zawiera wiele szkodliwych substancji, np. rakotwórczy benzo(a)piren, którego stężenie w Polsce należy do najwyższych w Europie. Podobnie do polskich zanieczyszczenie powietrza występuje w Azji, przez co Polska bywa nazywana "Azją Europy" - zauważył prof. Filipiak.

Polskie miasta - Żywiec, Pszczyna, Rybnik - obecne są w pierwszej czwórce najbardziej zanieczyszczonych miast europejskich (stężenie pyłów wynosi tam średnio ponad 40 mikrogramów na metr sześcienny). Dorównuje im tylko bułgarski Dimitrograd. Kraków zajmuje na liście miejsce 11; z powodu smogu jego mieszkańcy żyją o rok krócej od warszawiaków. Po Wawelem stężenie przekraczające 50 mikrogramów ma metr sześcienny występuje przez 165 dni w roku.



FOT. FREEIMAGES.COM / ILKER

W Małopolsce powietrze jest najbardziej zanieczyszczone, natomiast niemal zupełnie czyste jest w Bieszczadach, Kotlinie Kłodzkiej oraz przy granicy z Litwą. Aż 48 proc. zanieczyszczeń "importowanych" jest spoza Polski, zaś 67 proc. emitowanych w Polsce trafia za granicę.

Smog może być przyczyną problemów w całym organizmie, jednak kardiologów najbardziej martwi jego wpływ na serce. Zanieczyszczone powietrze sprzyja zawałowi, nadciśnieniu, chorobie niedokrwiennej serca, zaburzeniom rytmu i niewydolności serca.

Eksperti Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego są zgodni, że zanieczyszczenie powietrza prowadzi do stresu oksydacyjnego i zapalenia, a pośrednio - niedokrwienia i zawału serca i/lub niewydolności krążenia.

Gdy poziom smogu przekracza normy, eksperci doradzają pacjentom maski antysmogowe, ograniczenie przebywania na zewnątrz oraz... niewietrzenie mieszkania. Spacer, bieganie i rower lepiej odłożyć na inny dzień, zaś po powrocie do domu warto wziąć kąpiel, aby usunąć drobniki z i pyły ze skóry i włosów.

Aż za 84 proc. emisji smogu w Polsce odpowiadają piece i kotły, samochody to tylko 7 proc, przemysł - 8 proc. Istotnym źródłem smogu mogą być także coraz częściej pływające wysypiska śmieci.

PAP - NAUKA W POLSCIE, PAWEŁ WERNICKI
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCIE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.
PAP.PL

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

Otrzymałmy 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,
Nigdy nie pobierałem rozłąkowego, choć byłem oddelegowany do Niemiec przez polską firmę w 2012 roku. Czy jest jakaś szansa na wyrównanie?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Niestety nie ma takiego świadczenia jak „rozłąkowe”. Istnieje możliwość skorzystania z rozliczenia wspólnego podatku w Niemczech i tym samym uzyskania wyższego zwrotu, jednak za rok 2012 nie można już się rozliczać. Bardzo często ulgi podatkowe, z których korzystają małżeństwa, nazywane są mylnie „rozłąkowym”.

• • •

Witam,
Mam parę pytań. Mieszkam w Niemczech, jestem tu zameldowana od końca czerwca 2016 roku. Mama pobiera na mnie rodzinne, bo się uczę (mam 21 lat). Jestem w ciąży (obecnie 7 miesiąc). Przed zajściem w ciążę pracowałam w Niemczech, ale moi pracodawcy, mimo iż mówili, że to praca na minijob, to nie zarejestrowali mnie bo „zawsze coś”. Czy należą mi się jakieś pieniądze na dziecko po urodzeniu i czy jeżeli chciałabym się starać o rodzinne na dziecko,

to czy na mnie zostaną te pieniądze zabrane?
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Generalnie jeśli byłaby Pani niepełnoletnia, to opiekę nad Pani dzieckiem prawdopodobnie przyznają mieliby dziadkowie i to oni mogliby starać się o Kindergeld na Pani dziecko (pobierając wtedy Kindergeld i na Panią, i na Pani dziecko). W przypadku, gdy to Pani jest ustawowym opiekunem dziecka, to Pani powinna być wnioskodawcą o zasiłek dla swojego dziecka i powinien on zostać Pani przyznany. Jeśli chodzi zaś o zasiłek rodzinny na Panią, to pod warunkiem Pani dalszej nauki Pani mama powinna być do niego uprawniona. Radzimy jednak szczegółowo o te kwestie zapytać w odpowiedniej dla Pani Familienkasse.

• • •

Witam,
Mam duży problem z uitzendbiurem i nie wiem czy to co mówią jest prawdą. Skręciłam kostkę 7 grudnia, dziś jest 31.01 i dopiero dziś wezwali mnie na rozmowę i umówili spotkanie z lekarzem. Z nogą niestety nie jest dobrze i koordynatorka powiedziała, że jeżeli lekarz stwierdzi, że nie mogę wykonywać prac wysiłkowych, a jedynie siedzące, to oni mają taką pracę w ramach integracji, czyli mam pracować za

darmo, żeby móc nadal pobierać chorobowe. Czy jest to możliwe?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Nie powinien Pan pracować za darmo, jednakże faktem jest to, iż jeśli lekarz zakładowy wyda opinię, że jest Pan zdolny do pracy wcześniej wykonywanej czy też innej pracy, a pracodawca ma dla Pana taką pracę, to do pracy pójść Pan musi. W innym wypadku pracodawca może uznać, że sam Pan się zwalnia.

• • •

Witam!
Piszę z pytaniem czy jeśli pracowałam w Holandii 3,8 lat w ciągłości bez żadnej przerwy, od listopada jestem bez pracy, ale mam cały czas ubezpieczenie holenderskie, to czy później (np. w marcu, jak wrócę do pracy i kiedyś będę chciała pójść na zasiłek) te lata, które pracowałam wcześniej, będą liczyły mi się też do zasiłku? Jeśli nie, to dlaczego? Bardzo proszę o odpowiedź!

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Aby wnioskować o zasiłek dla bezrobotnych trzeba mieć

przepracowane 26 tygodni w ciągu ostatnich 36 tygodni. Jeśli dana osoba wraca do Holandii po dłuższym czasie, to wcześniejsze lata liczą się jedynie do stażu pracy, a więc będą one liczone do zasiłku przy obliczaniu jego długości, ale nie do samego starania się o niego.

• • •

Witam,
Mam pytanie: czy orientujecie się Państwo może na jakiej stronie albo gdzie mogę się zapisać na mieszkanie socjalne? Mieszkam Noord Holland.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Na mieszkanie socjalne można się zapisać w gminie mieszkaniowej.

• • •

Witam,
Czekam na zwrot podatku. Nie ukrywam, że złożyłem zeznanie 30 marca 2016 roku i ciągle nic. Czy wszyscy Polacy mają ten sam problem? Razem z zeznaniem wysłałem rozliczenie z polskim urzędem. Czy posiadają Państwo jakieś informacje na temat tej sprawy? Nie przebywam już w Holandii i nie jestem na bieżąco.

Dziękuję

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

Odpowiedź:

Polecamy sprawdzić status swojego rozliczenia bezpośrednio w urzędzie skarbowym. Można to zrobić telefonicznie.

• • •

Witam,
Mieszkam w Holandii od 3 lat. Pracowałam przez

biuro w firmie produkcyjnej. Jestem w 4 miesiącu ciąży. Pierwsza ciąża skończyła się poronieniem. Zgłosiłam chorobowe do biura. Dzwonili z ubezpieczenia, że nie będzie mi przysługiwać chorobowe od pracodawcy i nie będą pieniądze wypłacane, a będę należeć do firmy, która zajmuje się prawami czy ochroną kobiet w ciąży. Pytanie: czy należą mi się pieniądze i jak to będzie wyglądać z tym chorobowym?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Sprawę trzeba wyjaśniać z pracodawcą, gdyż albo sam wypłaca on chorobowe, albo zgłasza sprawę do firmy, z którą ma podpisaną umowę, albo zgłasza Pana do UWV, które sprawę weryfikuje i wypłaca należność.

• • •

Witam serdecznie,
Mam pytanko odnośnie chorobowego w Holandii. Czy podczas przebywania na chorobowym w Holandii jest możliwość wyjazdu do Polski do rodziny na okres 4 tygodni? Czy trzeba koniecznie siedzieć w Holandii na lokacji, gdzie się przebywa z firmy, która mnie zatrudniła jako pracownika tymczasowego?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli jest Pan na chorobowym, to nie jest Pan zdolny do pracy. Jeśli chce Pan jechać do Polski do rodziny, a chorobowe wypłaca pracodawca, to musi Pan porozmawiać o wyjeździe z pracodawcą.

• • •

Witam,
Chcemy z mężem kupić mieszkanie w Niemczech. Mąż jak na razie pracuje w Polsce, a ja będę na zasiłku socjalnym w Niemczech, bo wychowuję roczną córeczkę. Czy w tym wypadku będzie należał mi się jakiś zasiłek dla dziecka albo jakieś dofinansowanie, dopóki nie znajdę pracy w Niemczech?

Pozdrawiam i z góry dziękuję za odpowiedź

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

Odpowiedź:

Będzie należeć się Państwu zasiłek rodzinny z Niemiec – Kindergeld. Jeśli będzie pobierał Pani zasiłek socjalny, to szanse na dodatkowe dofinansowania (np. Wohngeld) raczej Pani nie ma.

• • •

Witam serdecznie,
Pobieram od niedawna zasiłek w Holandii, jednak postanowiłam zacząć pracę. Byłam w niej 3 dni po 7 godzin, ale praca mi nie odpowiadała i zrezygnowałam z niej. Nie zgłosiłam nigdzie tego faktu. Nie podpisywałam też żadnej umowy (ani też żadnego dokumentu), a biuro przysłało mi wypłatę za tą pracę. Czy będę miała jakieś problemy w UWV? Jak z tego wybrnąć? Proszę o pomoc.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Fakt podjęcia pracy powinna Pani zgłosić do urzędu UWV, gdyż pobiera Pani z niego świadczenie. Wypłatę z pracy trzeba będzie ujawnić na formularzu inkomstopgave. Jeśli sama Pani odeszła z pracy, to może zdarzyć się, iż zasiłek, który Pani został, nie będzie się Pani należeć. Całą sprawę trzeba jak najszybciej wyjaśnić w UWV (można telefonicznie).

Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia, które nadesłał nasz Czytelnik - Pan Paweł z Warszawy.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Paweł z Warszawy

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM

DOSTĘPNY NA STRONIE

reklama@goniecpolski.nl

www.GoniecPolski.nl

NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

Kuzyn z miasta odwiedza bardzo zaniedbane gospodarstwo rolne Antka.

- Nic na tej ziemi nie rośnie?
- A no nic - wzdycha Antek.
- A jakby tak zasiać kukurydzę?
- Aaa... jakby zasiać, to by urosła.

Syn woła do idącego z nim przez jaskinię ojca:

- Tato, tato, toperz!
- Nietoperz, synku!
- Jak nie toperz to co?

Spotyka się dwóch znajomych:

- Mój królik rozumiesz stracił oczy... przyszyłem mu i widzi!
- Tak? A mojej śwince odpadła głowa... przyszyłem jej i żyje!
- Śwince? Przyszyłeś głowę?!
A kto to widział?!
- Twój królik!

Miś, zajączek, wilk i lis grają w karty. Lis oszukuje.

Po pewnym czasie niedźwiedź wstaje i mówi:
- Ktoś tu oszukuje! Nie będę pokazywał palcem, ale jak strzelił w ten rudy pysk...

Złapano mrówkę na gorącym uczynku jak zabijała słoniu.

Za swój czyn stanęła wkrótce przed sądem. Sędzia pyta ją:
- Dlaczego to zrobiłaś?

Na to mrówka:
- Cóż, takie są prawa dżungli.

Dżungla. Na gałęzi wiszą dwa leniwce. Mija pierwszy dzień i nic. Mija drugi i też nic. To samo trzeciego dnia. Czwartego dnia jeden z leniwców powoli ruszył głową.

Na to drugi:
- Roman, aleś ty nerwowo!

Przychodzi kura do kury:

- Dzień dobry, jest mąż?
- A jest, jak zwykle, grzebie przy aucie...

Przyleciało dwóch kosmitów na łąkę i patrzą: zwierze w łące.

Spoglądają do atlasu: Krowa pije wodę, daje mleko. Wzięli ją nad strumień, jeden wsadził jej łeb do wody, a drugi nadstawia miskę od tyłu. Po chwili wylatuje krowi placek, a wtedy ten z miską mówi:
- Podnieś jej łeb wyżej bo muł z dna bierze.

Zajączek i niedźwiedź jechali pociągiem na komisje wojskową.

Zajączek wypadł z pociągu i wybił sobie wszystkie zęby. Pobiegł jednak na skróty i dotarł na miejsce szybciej niż miś. Kiedy miś wchodził do budynku, zając już wychodził z komisji.

- No i co? - spytał miś.
- F pofrzątku! - odpowiedział zając. - Sfolniony. Bfrak ufżębie-nia!

Mis pomyślał chwile, odszedł na bok, wziął kamień i też wybił sobie zęby. Wychodzącego z komisji misia, oczekiwał już zając.

- No i cfo? - pyta zając.
- F pofrzątku! - odpowiada miś - Sfolniony! Plafkoftopie!

Na polanie w lesie pasą się krowy. Nagle zza drzewa wychodzi zajączek i mówi:

- Witam szanowne króweczki!
Czy jest może między paniami jakiś cwaniaczek?
- Neeee - odpowiedziały zdziwione krowy.
- No to zrzuteczka po 5 złotych!

Na drugi dzień sytuacja się powtarza. Zdenerwowane krowy wystąpiły delegację do lisa.

- Ty lis, zajączek wyłudza od nas gotówkę, chodź i zagraj dla nas cwaniaczka. Lis się zgodził. Trzeciego dnia krowy znów pasą się na polanie. Przychodzi zajączek:

- Witam szanowne panie. Czy jest pomiędzy paniami jakiś cwaniaczek?

Lis wstaje i mówi:
- Jestem, a co mały?

W tym momencie zza drzew wychodzi niedźwiedź.

- A nic, krówki jak zwykle po „piątału”, a cwaniaczek 15!

W dżungli siedzą na palnie trzy małpy i rozmawiają:

- Wczoraj wróciłam z wycieczki do Holandii - mówi pierwsza - i kupiłam sobie krowę-holenderkę.

Druża:
- A ja wczoraj wróciłam ze Szwajcarii i kupiłam sobie złoty zegarek marki.

Trzecia małpa milczy i zazdrości.

Następnego dnia małpy spotykają się w tym samym miejscu. Pierwsza mówi:

- Ktoś mi ukradł moją krowę!

Druża:
- Gdzieś mi zginął mój zegarek!

Trzecia spoglądając na zegarek mówi:

- O, już druga! Pora doić krowę!

Wchodzi sadysta do sklepu zoologicznego i pyta sprzedawczynię:

- Czy są papużki nierozłączki?
- Tak są.
- To poproszę jedną.

Przed sklepem w lesie stoi w kolejce mnóstwo zwierząt: niedźwiedzie, lisy, wilki, jeże itp.

Przez kolejkę przepycha się zając. Rozpycha inne zwierzęta łokciami, wreszcie jest na początku kolejki! W tym momencie łapie go niedźwiedź i mówi:

- „Ty zając, gdzie się wpychasz?! Na koniec!”

I mach! rzuca go na koniec kolejki. Zając znowu się przepycha,

ale znowu łapie go niedźwiedź i odrzuca na koniec. Zając powtórza swój wyczyn jeszcze kilka razy, ale za każdym razem niedźwiedź wyrzuca go na koniec. Wreszcie obolały Zając otrzępuje się z kurzu i mówi do siebie:

- „Nie to nie. Nie otwieram dzisiaj sklepu!”

Zwierzęta dostały powołanie do wojska. Pierwszy na komisje poszedł niedźwiedź.

- I co? I co?! - pyta się go zając gdy wyszedł.

- A mam przydział do kampanii budowlanej.

- Oj, to nie jest złe, powiedz jak to zrobisz, to pójdziemy tam razem.

- Pokazali mi karabin, spytali co to jest, ja odparłem, że nie wiem.

Pokazali granat, powiedziałem, że nie wiem. Pokazali cegłę, powiedziałem - cegła - i mnie przydzielili.

Wszedł zając na komisje.

- Co to jest? - pytają, pokazując karabin.

- Nie wiem!

- A co to jest? - pytają pokazując granat.

- Nie wiem!

W tym momencie pytający schylił się pod stół po cegle i z nim ja podniósł zając wrzasnął:

- Cegła!
- Do kontrwywiadu!

Gdzieś daleko na biegunie południowym idą sobie po krze niedźwiedzica z niedźwiedziątkiem. No i maluch pyta:

- Mamooooo... czy ja jestem miś Grizzly?

- Nie syneczku, ty jesteś miś polarny.

Po jakimś czasie.

- Mamooooo... czy ja jestem miś brunatny?

- Nie mój drogi, ty jesteś miś polarny.

Znowu po chwili.

- Mamooooo... a może ja jestem miś koala?

- Nie moje dziecko, ty na pewno jesteś miś polarny.

Po chwili zastanowienia miś mówi:

- To dlaczego jest mi tak zimno?!

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!

Koloryt „Nadolzia”

Mamy dla siebie okrusz słowa koloryt treści w pięknie Polskiej Kultury mamy dla wszystkich blask i radość słońca w Cieszyńskim Księstwie wierności pomimo zmiennej koniunktury

Mamy dla siebie ogród ciszy (jeszcze) zielen na granicach śląskie ciepło domowe naszej Matki Ojczyzny mamy dla wszystkich gwiazdy na nieboskłonie przaśny chleb podplony tradycyjne dary nadolziańskiej ziemi żyznej mamy dla wszystkich urok każdej wiosny pokłosie lata owoc złotej jesieni mamy dla siebie (wzajem) dar pojednania w Betlejem nieba i ziemi sens przebaczenia w radosnej kolędzie zimy

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją: redakcja@goniecpolski.nl

Biuro reklamy: reklama@goniecpolski.nl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever: GoniecPolski.nl Tilburg Nederland

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

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

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

Wydział Konsularny

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

Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

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

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

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

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

Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

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) 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.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.obiedziński@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”



ZASIŁEK DLA
BEZROBOTNYCH



ZASIŁEK RODZINNY



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