



W NUMERZE

Rada Języka Polskiego wzywa do ograniczenia agresji w debacie publicznej



STR. 10

Jadłospisy z sieci to nie zbilansowana dieta



STR. 12

Ekspert: otyłość u polskich dzieci narasta w wyjątkowo szybkim tempie



STR. 13

REKLAMA



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii

Brona: duży hotel kosmiczny na orbicie wokół Ziemi może realnie działać od 2025-2030 r.

Lata 2025-2030 to realna perspektywa, kiedy możemy zobaczyć pierwszy, duży, działający hotel kosmiczny na orbicie okołozemskiej - powiedział PAP prezes Polskiej Agencji Kosmicznej dr hab. Grzegorz Brona. Ma to związek m.in. z komercyjnym wykorzystaniem Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS).

„Stany Zjednoczone mają strategię związaną z podbojem kosmosu, opracowywaną w perspektywie kilkudziesięciu lat. Zakłada ona, że wykorzystanie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, która krąży po orbicie okołozemskiej, zakończy się ok. 2025 r. Potem ta stacja znajdzie inne

zastosowanie, na przykład stanie się hotelem kosmicznym dla turystów” - wskazał szef PAK.

Brona podkreślił, że Amerykanie myślą też o kolejnym kroku w przestrzeń kosmiczną. „Spośród różnych możliwości wybrali udanie się w kierunku Srebrnego Globu i budowę stacji; tym razem nie na orbicie Ziemi, tylko na orbicie Księżycy” - powiedział. Chodzi, jak dodał, o stację, na której ludzie zamieszkają i dzięki której będą mogli w przyszłości przesiadać się na ładownik księżycowy, podbijając Księżyc - a być może polecieć w dalszy kosmos.

„Niewykluczone, że przy takiej stacji zacumuje w przyszłości statek marsjański, który poleci na Marsa i dostarczy ludzi na Czerwoną Planetę. Tak czy inaczej jest to część dużego programu Stanów Zjednoczonych, który zaczyna się

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. FREEIMAGES.COM / CLIFF HOWARD

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

Brona: duży hotel kosmiczny na orbicie wokół Ziemi może realnie działać od 2025-2030 r.

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

od wykorzystania stacji kosmicznej, poprzez budowę stacji wokół Księżyca, a kończy - na lądowaniu na Księżycu i wysłaniu pierwszych załóg ludzkich w kierunku Czerwonej Planety" - powiedział Brona.

Prezes PAK wskazał, że Stany Zjednoczone szukają partnerów do tego przedsięwzięcia. „Wszystkie duże projekty kosmiczne wymagają obecnie współpracy pomiędzy różnymi państwami” - zaznaczył. Dodał, że polega ona nie tylko na dzieleniu się od strony finansowej kosztami takich wielkich projektów kosmicznych, ale również na tworzeniu zespołu, który jest w stanie je zrealizować.

„Stacja kosmiczna, chociażby ISS, która w tej chwili krąży wokół Ziemi, wymagała współpracy kilkudziesięciu państw i ich naukowców oraz inżynierów, którzy

potrafili ją zaprojektować, wyprodukować i dostarczyć na orbitę. Podobnie będzie ze stacją wokół Księżyca zwaną Lunar Gateway lub Deep Space Gateway” - ocenił. Będzie ona wymagała nie tylko współpracy finansowej wielu krajów, ale też związanej z know-how, przekazywaniem wiedzy zarówno naukowej, jak i inżynierskiej.

„Polska może wziąć udział w tym dużym projekcie, stąd moje spotkania z przedstawicielami NASA, żeby pokazać, że nasz kraj jest poważnie zainteresowany tak dużym i ambitnym projektem dla całej ludzkości. Stąd również fakt, że w grudniu 2018 r. Polska Agencja Kosmiczna przystąpiła do Międzynarodowej Grupy Koordynującej Eksplorację Kosmosu (ISECG - przyp. red.)” - wyliczył. PAK jest 17. agencją narodową, która do tego zespołu przystąpiła.

„Poważnie podchodzimy do eksploracji kosmosu i już w tej chwili jesteśmy postrzegani jako jeden z kilkunastu krajów, które są tym obszarem najbardziej zainteresowane” - podkreślił.

Zdaniem Brony udział Polski w takiej stacji byłby prawdopodobnie niewielki. „Dotyczyłby obszarów, w których polskie podmioty, polscy naukowcy i polskie firmy mają największy know-how. Jest to np. robotyka kosmiczna, przygotowanie ładowników kosmicznych czy też eksploracja samej powierzchni Księżyca, która będzie wymagała systemów robotycznych, w czym nasze firmy, nasi naukowcy przodują” - zaznaczył.

Dodał, że domeną polskich naukowców jest też precyzyjna elektronika. „Nasza elektronika poleciała m.in. wraz z chińską sondą Chang'e 4 na Księżyc. Wiadac, że mamy szereg technolo-

gii, w których jesteśmy na całym świecie rozpoznawalni” - powiedział. Mówiąc o naszym udziale w podboju kosmosu wskazał na system do badania gruntu Księżyca, który prawdopodobnie stanie się częścią programu związanego z Lunar Gateway.

„Mówię tu o ładownikach, które będą ze stacji Lunar Gateway startowały, aby badać grunt księżycowy. W tym obszarze również przodujemy, jesteśmy chyba w tej chwili najlepiej na świecie przygotowani do podboju powierzchni Księżyca, jeśli chodzi o próbniki księżycowe czy próbniki gruntu” - ocenił.

Stacja Lunar Gateway, jak wyjaśnił prezes PAK, jest kolejnym krokiem w eksploracji kosmosu. „ISS jest stacją bardzo dużą, na jej pokładzie może przebywać w jednym czasie ponad sześciu astronautów; na Lunar Gateway będą to

dwie, trzy osoby” - wyjaśnił. Lunar Gateway ma być stacją przesiadkową do dalszych misji na Księżycu czy też dalszych misji na Marsa.

„W tym czasie Międzynarodowa Stacja Kosmiczna powinna być dalej wykorzystana, prawdopodobnie przez przemysł kosmiczny. A jedną z jego gałęzi jest turystyka kosmiczna, która jest, jak się wydaje, jednym ze sposobów zagospodarowania możliwości, które daje Międzynarodowa Stacja Kosmiczna w przyszłości” - ocenił Brona.

Przypomniał, że trwają już prace nad przygotowaniem dodatkowych modułów dla Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. „Zajmuje

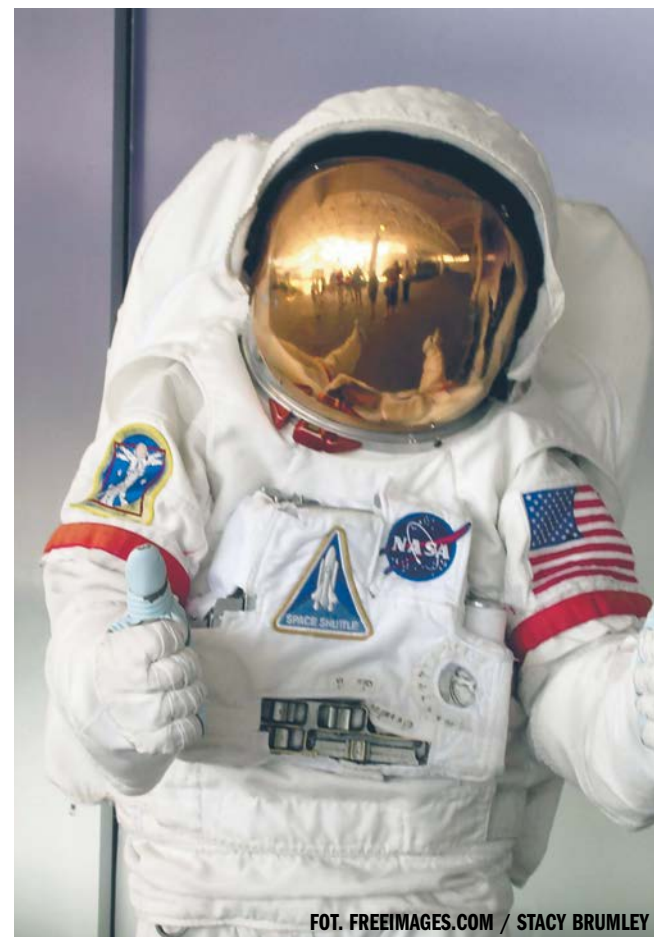
się tym na przykład firma Bigelow Aerospace, do której właściciela należy też sieć hoteli na Ziemi; przygotowuje w tej chwili dmuchane moduły, które będą w przyszłości być może dołączone do ISS i staną się pokojami dla przyszłych turystów kosmicznych” - wyjaśnił.

Według niego „lata 2025-2030 to realna perspektywa, żeby zobaczyć pierwszy, duży, działający hotel kosmiczny na orbicie wokół Ziemi”.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / DAVID COWAN



FOT. FREEIMAGES.COM / STACY BRUMLEY

Reklama

DZIEŃ KARIERY I DORADZTWA ZAWODOWEGO

W dniu 06.02.2019 i 20.03.2019, godz. 17:30-20:00

odbędzie się spotkanie dotyczące planowania kariery i rozwoju zawodowego dla pracowników tymczasowych SBA Flex.

Gdzie: Biuro SBA Flex, Boogschutterstraat 5, Tilburg

Co zyskam pracując w SBA Flex?

- Szeroki wybór ofert
- Możliwość zdobycia nowych umiejętności – kursy VCA i na wózki widłowe
- Nauka języka holenderskiego
- Elastyczne opcje zakwaterowania – prywatnie lub firmowo
- Indywidualne planowanie kroków kariery zawodowej

Dla wszystkich osób, które nas odwiedzą mamy konkurs!

Powiedz nam (w 50 słowach lub w formie video - 1,5 minuty) jakie są Twoje marzenia i plany zawodowe na najbliższą przyszłość! Najciekawsza wypowiedź zostanie nagrodzona czekiem 250 EUR.

↑ Dołącz do SBAflex!

f /SBA.flex www.sbaflex.pl

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**.

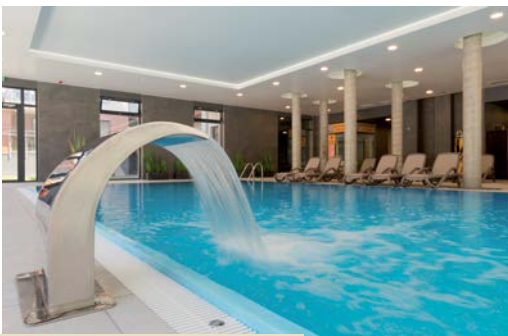


Zarezerwuj już dziś!

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**. Depelnieniem strefy relaksu jest **taras słoneczny z leżakami**.



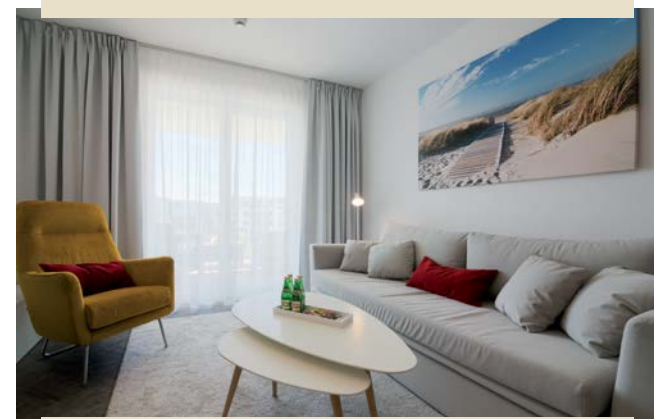
Spędź czas w najpiękniejszym zakątku nad **polskim morzem**.

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.

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

Przestrzeń i komfort



Odpuść 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

Produkcja truskawki i borówki. OD DZIS !!! Kobiety i pary mile widziane. Agencja Pracy Czasowej Jupiter ma już dwadzieścia lat doświadczenia w rekrutacji i selekcji pracowników (nr cert. 10790). Poszukujemy nowych pracowników na stanowisko: Pracownik produkcyjny (Kobiety mile widziane). Zakres obowiązków: sortowanie i pakowanie truskawki i borówki amerykańskiej, ważenie produktów do pojemniczków, stickerowanie produktów, inne prace produkcyjno-magazynowe zlecane przez Pracodawcę. Wymagania: motywacji do pracy, umiejętności pracy w zespole, dyspozycyjność do pracy na dłuższy okres czasu. Oferujemy: pomoc polskiego personelu po przyjeździe do Holandii, pomoc przy wyrobieniu numeru sofilii, pracę w renomowanej i stabilnej firmie przez długi okres czasu, wynagrodzenie w systemie tygodniowym, darmowy transport do pracy, dla osób które nie ukończyły 20 lat oferujemy darmowe mieszkanie. Możliwa praca także dla par. Stawki zgodne z holenderskim CAO, Ubezpieczenie zdrowotne, Dodatki urlopowe i wakacyjne. Rekrutacja: Bardzo proszę o wysłanie swojego CV na adres s.sadowska@jupiterpolska.pl lub

tez proszę o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu +48 517 493 205 Sandra Sadowska.

Pracownik produkcyjny. PRODUKCJA ODŻYWEK DLA SPORTOWCÓW – DEURNE. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład oferty wchodzi: prace produkcyjne w firmie zajmującej się produkcją odżywek dla sportowców (Deurne). 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 lutego 2019. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA DEURNE na adres: info@theprecisematch.pl LUB info@tpmwork.com LUB 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 Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przepro-

wadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Magazynier. Z komunikatywną znajomością języka angielskiego. Venlo. Dla naszych klientów poszukujemy osób do pracy jako magazynier z dodatkową funkcją team leadera. Miejsce pracy: Okolice Venlo. Rozpoczęcie pracy: Praca od zaraz. Wymagania: komunikatywna znajomość języka angielskiego-warunek konieczny, doświadczenie logistyczne/ jako order picker, motywacja i chęci do pracy, a także dyspozycyjność do pracy od zaraz, biegła obsługa komputera oraz MS Office, bardzo dobre zdolności interpersonalne i nastawienie na współpracę, umiejętność współpracy z ludźmi i odpowiedzialność za grupę osób, odporność na stres, odpowiedzialność i samo dyscyplina, mile widziane doświadczenie jako operator wózka elektrycznego EPT lub widłowego (nie jest to warunek konieczny). Oferujemy: stabilne warunki zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, atrakcyjne wynagrodzenie, przyjazne środowisko pracy. Rekrutacja: Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na s.sadowska@

jupiterpolska.pl w treści wpisując 'Magazynier'. Po więcej informacji bardzo proszę o kontakt telefoniczny: Sandra +48 517 493 205. Prosimy o załączenie do aplikacji klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.

Jobcoach. Do naszego klienta poszukujemy osób chętnych do pracy jako koordynator. Wymagania: Znajomość języka angielskiego w stopniu B2, Mile widziana znajomość języka niderlandzkiego, Wykształcenie wyższe, Kultura osobista, Prawo jazdy. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV i list motywacyjny w języku angielskim lub niderlandzkim na adres e-mail michal.banach@abeos.nl, w tytule wiadomości proszę wpisać INT/GLD.

Operator wózka widłowego / EPT. Agencja Pracy Czasowej Jupiter dla swojego Holenderskiego klienta poszukuje osób do pracy jako operator wózków widłowych lub elektrycznych. Miejsce pracy: Okolice

Venlo. Rozpoczęcie pracy: Praca od zaraz. Wymagania: komunikatywna znajomość języka angielskiego lub niemieckiego-warunek konieczny, certyfikat i doświadczenie - minimum 2 miesięczne jako operator wózka widłowego lub elektrycznego, doświadczenie jako order picker preferowane, motywacja i chęci do pracy, a także dyspozycyjność do pracy od zaraz, biegła obsługa komputera oraz MS Office, dobre zdolności interpersonalne i nastawienie na współpracę. Oferujemy: pracę w renomowanej i stabilnej firmie przez długi okres czasu, umowa o pracę z holenderską filią Jupiter Uitzendbureau, organizację płatnego wyjazdu do Holandii, co tygodniowe wypłaty przelewane bezpośrednio na konto, jak również cotygodniowe zestawienie przepracowanych godzin i kosztów, zakwaterowanie, pomoc polskiego personelu po przyjeździe do Holandii, pomoc przy wyrobieniu numeru Sofilii, ubezpieczenie zdrowotne, bezpłatny transport samochodem z miejsca zamieszkania do pracy, dodatki urlopowe i wakacyjne. Rekrutacja: Osoby zainteresowane prosimy o wysłanie CV na s.sadowska@jupiterpolska.pl w temacie wpisując Operator wózka widłowego/EPT. Po więcej

informacji proszę dzwonić pod numer +48517493205.

Prace fizyczne. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy fizycznej w Holandii. Jest to praca polegająca na sortowaniu, klasyfikowaniu opon oraz układaniu/przenoszeniu ich na palety i regały w firmie zajmującej się recyklingiem opon (Amsterdam). Wymagania: prawo jazdy kat.B. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO). Charakter pracy: praca od lutego 2019. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem OPONY na adres: info@tpmwork.com LUB 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 Podgórne ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Za-

Reklama



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

Co tydzień zapewniamy dostawę wędlin oraz nabiału.

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

Zapraszamy na zakupy do POLONEZ SUPERMARKET!

Zapewniamy Państwu duży bezpłatny parking.

Godziny otwarcia:
poniedziałek- sobota: 09.00- 22.00
każda niedziela od 12.00-18.00



Polonez Supermarket
Monsieur Nolenstraat 1
7331 RB Apeldoorn
Gelderland, Holandia / Nederland

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

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

PRACA

strzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Pracownik produkcji. Z komunikatywną znajomością języka angielskiego Eindhoven. Agencja Pracy Czasowej Jupiter ma już dwadzieścia lat doświadczenia w rekrutacji i selekcji pracowników (nr cert. 10790). Poszukujemy nowych pracowników na stanowisko: Pracownik produkcyjny (firma Scherpenhuizen-Eindhoven). Praca polega na asertywnym czytaniu instrukcji. Osoby dostają wytyczne od pracodawcy jako gramatura dane warzywa wchodzi w skład plastikowego pudełka. Takie gotowe pudełka stickerujemy i wkładamy na palety. Wymagania: komunikatywna znajomość języka angielskiego- WYMÓG KONIECZNY, motywacji do pracy, wcześniejsze doświadczenie na podobnym stanowisku, dyspozycyjność do pracy na dłuższy okres czasu. Oferujemy: zakwaterowanie pomoc polskiego personelu po przyjeździe do Holandii, pomoc przy wyrobieniu numeru sofill, pracę w renomowanej i stabilnej firmie przez długi okres czasu, wynagrodzenie w systemie tygodniowym, darmowy transport do pracy, dla osób które nie ukończyły 20 lat

oferujemy darmowe mieszkania, Możliwa praca także dla par, Stawki zgodne z holenderskim CAO, Ubezpieczenie zdrowotne, Dodatki urlopowe i wakacyjne. Rekrutacja: Bardzo proszę o wysłanie swojego CV (w języku angielskim) na adres s.sadowska@jupiterpolska.pl w tytule wpisując 'Scherpenhuizen' lub też proszę o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu +48 517 493205.

Koordinator/ opiekun parku bungalow. Firma Jupiter- agencja pośrednictwa pracy, która posiada ponad dwadzieścia lat doświadczenia, w branży spożywczej, transportowej, w dystrybucji i w sektorze AGF, poszukuje nowych pracowników na stanowisko: Koordynator. Miejsce pracy- Holandia (okolice Venlo). Rozpoczęcie pracy: Praca od zaraz. Zakres obowiązków: opieka socjalna nad pracownikami, prace administracyjno- biurowe, nadzór nad prawidłowym przyjęciem nowych pracowników tymczasowych, kontakt i wymiana informacji z centralą firmy. Wymagania: gotowość do pracy w systemie zmianowym/ od poniedziałku do niedzieli. Dostępność do pracy 24h, biegła obsługa komputera oraz MS Office, doświadczenie w pracy na podob-

nym stanowisku będzie dodatkowym atutem, prawo jazdy kat. B, komunikatywna znajomość języka angielskiego, bardzo dobre zdolności interpersonalne i nastawienie na współpracę, umiejętność współpracy z ludźmi i odpowiedzialność za dużą grupę osób (około 300 osób), doświadczenie w zarządzaniu grupą ludzi będzie dodatkowym atutem, odporność na stres, odpowiedzialność i samo dyscyplina. Oferujemy: stabilne warunki zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, atrakcyjne wynagrodzenie (350 euro netto za tydzień pracy + bezpłatne zakwaterowanie), przyjazne środowisko pracy. Rekrutacja: Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie dokumentów aplikacyjnych (CV + list motywacyjny) na s.sadowska@jupiterpolska.pl w treści wpisując KOORDYNATOR.

Pracownik produkcji. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład wchodzi: prace produkcyjne w zakładach zajmujących się przetwórstwem mięsny - pakowanie, sortowanie produktów na taśmie etc. (Best). 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 stycznia 2019. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUK-CJA na adres: info@tpmwork.com LUB 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/.

Administratief medewerker. Dit ga je doen tijdens je werk: Je zorgt ervoor dat de voorkomende administratieve werkzaamheden conform procedures worden uitgevoerd. Je voert gegevens in en verwerkt deze in een geautomatiseerd administratief systeem. Je controleert gegevens op juistheid en volledigheid en vult waar nodig de ont-

brekende gegevens aan. Je voert eenvoudige berekeningen uit om tot volledigheid van gegevens te komen. Je bergt en archiveert gegevens. Je weet vragen over gegevens te vertalen naar een informatief overzicht. Wij zoeken iemand die: 32-40 uur per week beschikbaar is; Pools en Nederlands kan in woord en geschrift, Engels is een pre. Je beschikt over de volgende skills: Je bent klantgericht; Je kunt werken en je concentreren binnen een dynamische en levendige omgeving; Je bent geduldig, vriendelijk, hulpvaardig en stressbestendig; Je kunt gemakkelijk prioriteiten stellen; Je bent alert en denkt continu in oplossingen; De Poolse en Nederlandse taal hebben voor jou geen geheimen en je spreekt bij voorkeur ook Engels. Jouw werkzaamheden zullen in eerste instantie vanuit Dron-ten plaatsvinden, in de loop van 2019 verhuizen deze werkzaamheden naar Almen. Ons aanbod: Wij bieden een afwisselende en uitdagende baan. In je functie beschik je over een grote mate van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. De arbeidsvoorwaarden zijn uitstekend. Wij bieden daarnaast uitstekende secundaire arbeidsvoorwaarden. CV proszę wysłać na email michal.banach@abeos.nl z dopiskiem Admin.

banach@abeos.nl z dopiskiem Admin.

Prace produkcyjno-fizyczne. DEURNE - PRACE PRODUKCYJNO-FIZYCZNE. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład oferty wchodzi: prace produkcyjno-fizyczne w zakładach zajmujących się produkcją ziół, przypraw, aromatów wykorzystywanych w przemyśle spożywczym (Deurne). 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 lutego 2019. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRZY-PRAWY na adres: info@tpmwork.com LUB 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 Pod-

CIAG DALSZY NA STR. 6

Reklama

Ubezpieczenie dla pracowników migracyjnych? To oczywiście HollandZorg!

10% zniżki przy zakupie polisy ubezpieczenia zdrowotnego

Dumni ze współpracy z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej!

HollandZorg jest liderem na rynku ubezpieczeń dla pracowników migrujących. Wraz z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej przygotowaliśmy specjalnie ukierunkowaną ofertę grupową, która przynosi Państwu określone korzyści.

Dlaczego ubezpieczenie zdrowotne HollandZorg?

- 10% zniżki dla Państwa i członków rodziny
- dzieci do 18 roku życia ubezpieczone bezpłatnie
- wybór spośród 4 ubezpieczeń dodatkowych i 3 ubezpieczeń na leczenie dentystyczne
- bezpłatna aplikacja do wykonywania tłumaczeń (polski-holenderski)
- polisa i karta ubezpieczeniowa wraz z kartą europejskiego ubezpieczenia zdrowotnego (EHIC) w ciągu 5 dni w domu
- składanie deklaracji online poprzez stronę Mój HollandZorg
- zwrot zadeklarowanych kosztów w ciągu 10 dni
- informacje zawsze dostępne w języku angielskim i często w języku polskim.

Pytania?

W celu zasięgnięcia informacji proszę skontaktować się z Kancelarią Podatkową Anny Kłosowskiej tel.: +31 202 170 640 lub wejść na stronę www.hollandzorg.com/KPAK

HollandZorg
No borders to security



PRACA

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

górze ulica 25 Stycznia 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com/.

Team leader w magazynie wysyłkowym. Venlo. Dla naszych klientów poszukujemy osób do pracy jako team leader

w magazynie wysyłkowym. Miejsce pracy: Okolice Venlo. Rozpoczęcie pracy: Praca od zaraz. Wymagania: komunikatywna znajomość języka angielskiego, doświadczenie logistyczne, motywacja i chęć do pracy, a także dyspozycyjność do pracy od zaraz, biegła obsługa komputera oraz MS Office, bardzo dobre zdolności interpersonalne i nastawienie na współpracę, umiejętność współpracy z ludźmi i odpowie-

dzialność za grupę osób, odporność na stres, odpowiedzialność i samo dyscyplina, mile widziane doświadczenie jako operator wózka elektrycznego EPT lub widłowego. Oferujemy: stabilne warunki zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, atrakcyjne wynagrodzenie, przyjazne środowisko pracy. Rekrutacja: Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na sadowska@jupiterpolska.pl w treści wpisując 'Team Leader'. Po

więcej informacji bardzo proszę o kontakt telefoniczny: Sandra +48 517 493 205. Prosimy o załączenie do aplikacji klauzuli:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji zgod-

nie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.

Reklama

**Zamieść swoje ogłoszenie
bezpłatnie na naszej stronie**

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

www.GoniecPolski.nl

Reklama

PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko 2,50 €* za numer!

26 numerów - 65,00 € (rok)

13 numerów - 32,50 € (pół roku)

6 numerów - 15,00 € (kwartał)

Zamówienia prosimy kierować na maila

redakcja@goniecpolanski.nl

* - cena za prenumeratę na terenie Holandii



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

📌 Mustang przewozy międzynarodowe



OGŁOSZENIA DROBNE

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

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

Transport – oferuję: 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: INTER-TOUR BUSY DO NIEMIEC I HOLLANDII. Przewóz osób Polska - Niemcy - Holandia. Obsługujemy województwa: OPOLSKIE, DOLNOŚLĄSKIE, ŚLĄSKIE. Ceny przejazdu: Polska - Holandia: od 250 zł. Holandia - Polska: od 60 euro. Firma Inter-tour oferuje Państwu: indywidualne przewozy do Niemiec i Holandii, transport zorganizowanych grup z dowolnych miejsc oraz w dowolnych terminach, transport z miejsca zamieszkania bezpośrednio pod wskazany adres, atrakcyjne ceny, zniżki dla dzieci do 15 lat, spokojną i komfortową podróż. Nasza firma dysponuje nowoczesną flotą około 75 pojazdów, która na bieżąco jest modernizowana. Wszystkie nasze samochody znajdują się w nienagannym stanie technicznym. Chcesz dotrzeć szybko i bezpiecznie? Nie szukaj więcej. Kontakt: www.inter-tour.eu, Tel: +48 602 782 271, Tel: +48 77 484 40 11.

Transport – oferuję: BUSY POLSKA - HOLLANDIA BEZ PRZESIADOK TANIO SZYBKO BEZPIECZNIE +48 601 380 539. PRZEJAZDY BEZ PRZESIADOK DO HOLLANDII - PONIEDZIAŁEK I CZWARTEK. DO POLSKI - WTOREK I PIĄTEK. CONNECT - LICENCJONOWANE PRZEWOZY BUSEM POLSKA - HOLLANDIA. 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 wynajęcie samochodu z kierowcą lub bez. Jeśli masz jakieś pytania zadzwoń lub napisz.

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: Dzwon każdego dnia o każdej porze +31687323783.

Transport – oferuję: Transport z Holandii do Polski? Dzwon: 660-322-166. Busy z 2017 roku zapewnią Ci bezpieczny i szybki przejazd. Wyjeź-

CIĄG DALSZY NA STR. 8

Reklama



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

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



Wejdź, zarejestruj się i dodawaj BEZPŁATNIE swoje ogłoszenia

OGŁOSZENIA DROBNE

CIĄG DALSZY ZE STR. 7

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

bo doświadczony kierowca do Renault Trafica z 2017 roku założył najlepsze opony, Michelin. 4. Zawieziemy Twoje bagaże i paczki. 5. Gwarantujemy ładowarki do komórek, dwustrefową klimatyzację, przyciemniane szyby i podłokietniki osobne dla każdego. 6. Jeśli jedziesz w grupie i zapytasz o rabat, to na pewno dostaniesz. 7. Wystawiamy paragon lub FV – jedziesz legalnie, a po rozliczeniu podatku możesz oszczędzić 23 procent! Więcej na www.Szofer.biz.

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 zapytać pracodawcę, czy zechciałby zainwestować w Twój kurs. Lekcje prowadzi nauczycielka z wykształceniem wyższym lingwistycznym i mieszkająca w Holandii już 40 lat. Faktury wydawane są na ostatnich zajęciach danego modułu. Kawa, herbata, ciasteczka i parking – GRATISOWE. Jesteś zainteresowany nauką w naszej szkole? Zadzwoń lub wyślij wiadomość na numer 0628742810. Albo napisz do nas maila: info@nostrimundi.nl, Serdecznie zapraszamy!

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

karpackie, Małopolska, Śląsk, Świętokrzyskie, Opolskie, Lubuskie, Dolny Śląsk, Łódzkie, Wielkopolskie, Lubelskie. BEZPIECZNIE. SZYBKO. BEZ PRZEZIADEK.NL: +31 686 15 44 92, PL: +48 888 05 07 07* atestowane, kubelkowe fotele, * ubezpieczenie na całej trasie* Wi-Fi, DvD, dwustrefowa klimatyzacja. Rezerwacje przyjmujemy od poniedziałku do soboty w godz: 9:00-20:00, rezerwacja sms całą dobę.

Transport – oferuję: CO-DZIENNIE PRZEWÓZ OSÓB - POLSKA - HOLANDIA BELGIA NIEMCY. MIĘDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB Z FIRMA 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 wskazaniem 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 pro-

cent rabatu za płatność z góry, zniżki dla grup (już od 2 osób), rezerwacja w dwie strony -10 euro. Więcej na naszej stronie www.poeuropie.pl. Kontakt PL + 48 666 66 10 20, NL + 31 687 75 06 02 (lycamobile), GG 49870095, mail: biuro@poeuropie.pl, www.poeuropie.pl, JAK REZERWOWAĆ? Wybierz jedną z możliwości: 1. Wypełnij formularz: <http://poeuropie.com.pl/kontakt.php>. 2. Wyślij SMS z rezerwacją na numer +48 66666 10 20 lub +31 687 750 602. W treści wiadomości wpisz: datę wyjazdu, adres początkowy – gdzie mamy po Ciebie przyjechać, adres końcowy – gdzie mamy Cię zawieźć, imię i nazwisko pasażera, dodatkowe informacje np. numer telefonu, datę powrotu itp. 3. Zadzwoń do nas. Rezerwacja jest ważna po potwierdzeniu przez nas.

Usługi – inne: Konsultacje z psychologiem przez Skype. Konsultacje z psychologiem przez Skype! Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych Klientów, a szczególnie tych osób, które ze względu np. na odległość miejsca zamieszkania nie mogą przyjeżdżać do siedziby Centrum Rozwoju Osobistego w Białymstoku, urucho-

miamy 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 – obowiązują będą dobrowolność i dyskrecja. Pomoc psychologiczna on-line w tym konsultacje i psychoterapia przez Skypea 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.



EXTRA ZWROT NA DZIECKO

Masz dziecko w wieku poniżej 12 lat?
Zapewnij sobie dodatkowe pieniądze z rozliczenia podatkowego.

W sumie możesz otrzymać nawet:

12 000 euro za 5 lat



Rozliczyłeś się już z podatku za wcześniejsze lata?

**Zadzwoń i zapytaj o warunki
do korekty rozliczeń do 5 lat wstecz**

INFOLINIA

+31 641 350 515 +48 224 546 600

CZYNNA 7 DNI W TYGODNIU

8:00 - 20:00

WWW.ROZLICZSIE.PL

Rada Języka Polskiego wzywa do ograniczenia agresji w debacie publicznej

O ograniczenie w przestrzeni publicznej udziału osób wypowiadających się agresywnie zaapelowała Rada Języka Polskiego przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk. Jej przedstawiciele ocenili, że jeśli zabraknie poważnej refleksji, konflikt może się zaostrzyć, a konsekwencje mogą być tragiczne.

Członkowie Prezydium Rady Języka Polskiego przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk wydali pod koniec stycznia oświadczenie, w którym wzywają do ograniczenia agresji w języku debaty publicznej. "Stan języka debaty publicznej jest obecnie postrzegany jako jedna z głównych przyczyn negatywnych zjawisk społecznych w Polsce. Używa się przy tym ta-

kich określeń, jak mowa nienawiści, język agresji, przemyśl pogardy, operuje się takimi nazwami gatunkowymi, jak hejt, fake news, które odnoszą się do zjawisk skrajnie negatywnych" - piszą naukowcy.

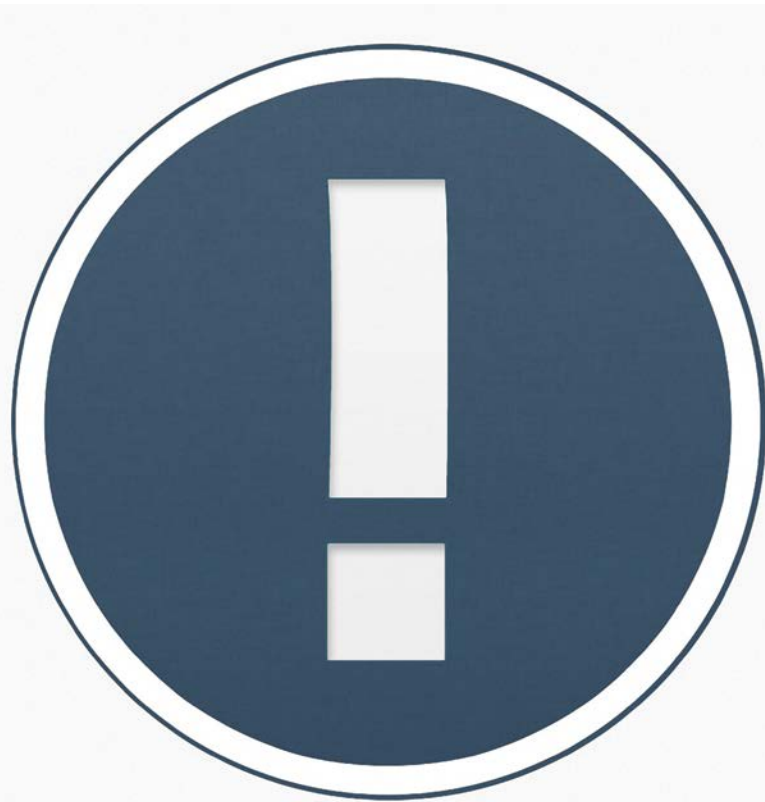
Na problem agresji w języku publicznym członkowie rady zwrócili uwagę już półtora roku temu. Wzywali wtedy polityków i dziennikarzy do zaprzestania "używania wyrazów brutalnych, deprecjonujących osoby i instytucje, określeń nacechowanych dużym ładunkiem ekspresji oraz niemanipulowanie znaczeniami wyrazów". W obecnej sytuacji językoznawcy uznają, że ich apel z ówczesnego oświadczenia był zbyt łagodny.

"Prezydium Rady Języka Polskiego ostrzega, że bez poważnej refleksji ze strony mediów i środowiska politycznego stan ten będzie zmierzał do zaostrzenia konfliktu, co może spowodować

dzisiaj nieprzewidywalne, tragiczne konsekwencje. Wpływ sposobu wypowiedzenia się na postrzeganie rzeczywistości i jej ocenę jest decydujący. Dlatego w obliczu narastającej agresji językowej wzywamy dziennikarzy, działaczy politycznych, a zwłaszcza osoby kierujące mediami i przywódców partii do wzmożonej odpowiedzialności za słowo oraz do niepromowania postaw wyrażających się brutalnym językiem. Apelujemy o ograniczenie w przestrzeni publicznej udziału osób wypowiadających się agresywnie" - napisano w oświadczeniu.

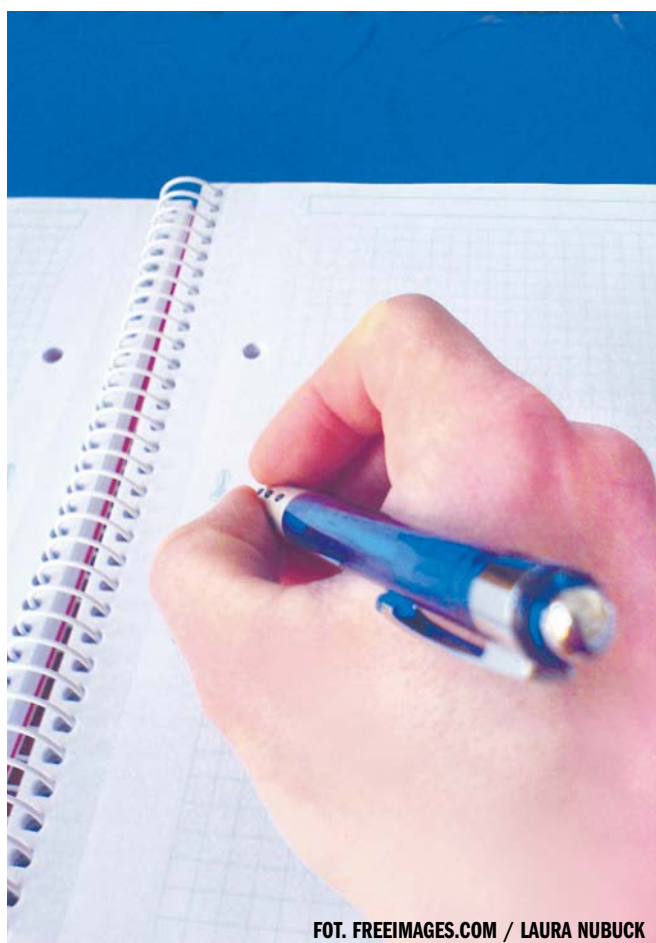
Członkowie prezydium wyrazili przekonanie, że zmiana języka dyskursu publicznego pozwoli na stworzenie większej przestrzeni do społecznego porozumienia.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / NIKARETEKU

Związki zawodowe Politechniki Opolskiej apelują do ministra nauki o interwencję



FOT. FREEIMAGES.COM / LAURA NUBUCK

Trzy związki zawodowe Politechniki Opolskiej wystosowały list do ministra nauki z prośbą o interwencję. Zarzucają rektorowi uczelni prof. Markowi Tukiendorfowi m.in. nadużywanie władzy i apelują do szefa resortu nauki o wszczęcie działań nadzorczych wobec władz Politechniki.

Pod listem otwartym do ministra Jarosława Gowina podpisali się przewodniczący działających na Politechnice Opolskiej struktur Związku Zawodowego Pracowników Politechniki Opolskiej, Związku Nauczycielstwa Polskiego i Ogólnopolskiego ZZ Pracowników Fizjoterapii. W piśmie zarzucają rektorowi PO prof. Markowi Tukiendorfowi m.in. nadużywanie władzy, łamanie przepisów prawa pracy, wywoływanie konfliktów w społeczności akademickiej i używanie języka nienawiści wobec osób okazujących krytyczny stosunek do jego działań.

Zdaniem związkowców, prowadzone przez opolską prokuraturę trzy śledztwa w sprawach

dotyczących działań rektora, w tym akcja policji, podczas której z biura rektora zabrano dysk twardy i dokument związany z przyznaniem mu 13 tysięcy złotych dodatku do pensji, kolejne decyzje PIP kwestionujące decyzje rektora o zwolnieniu z pracy lub odsunięciu od stanowisk naukowców krytykujących jego działania, narażają na szwank dobre imię uczelni. Ich zastrzeżenia co do celowości budżet także liczne służbowe podróże zagranicze rektora do egzotycznych państw - m.in. na Kubę, Jamajkę, Kajmany, czy Tajlandię.

"Nie możemy (...) zaakceptować faktu, że Rektor z wybraną i zaufaną grupą osób, jeździ po całym świecie na koszt Uczelni. (...) Niezrozumiałe dla nas jest także, to jak można zarządzać Uczelnią, gdy Rektor w ciągu ostatnich 6 lat był 734 dni w podróży służbowej. (...) A to wszystko dzieje się w czasie, gdy pracownikom Politechniki Opolskiej mówi się o ciężkiej sytuacji finansowej, wprowadza oszczędności na wszystkim, doклада pracy, pozbawia części wynagrodzenia" - napisano w liście.

W opinii autorów listu "osoby, które miały odwagę sprzeciwić się temu w ramach demokratycznych mechanizmów (jako Członkowie

Senatu, Rad Wydziałów, Związkowcy) zostały z naruszeniem prawa dyscyplinarnie zwolnione z pracy lub odwołane ze sprawowanych funkcji. Rektor nie posiadając żadnych podstaw wielokrotnie, publicznie nazywa te osoby przestępcami, oszustami czy też szantażystami".

"Przy ciągłej eskalacji wewnętrznych napięć (...) pojawiających się coraz częściej różnych nieprawidłowościach, Politechnika Opolska bez ingerencji Pana Ministra sobie nie poradzi. Apelujemy, aby Pan Minister podjął jak najprędzej działania nadzorcze, bo to w Pana rękach ⇄⇄⇄



FOT. FREEIMAGES.COM / WRECKER

Opole/ Policja w rektoracie Politechniki Opolskiej

Na zlecenie prokuratury policja weszła do rektoratu Politechniki Opolskiej. Policjanci zabrali ze sobą m.in. twardy dysk komputera. Jak powiedział PAP prokurator Stanisław Bar, czynności policji mają związek ze śledztwem w sprawie działania na szkodę uczelni.

Jak powiedział rzecznik Prokuratury Okręgowej w Opolu Stanisław Bar, działania policji na terenie uczelni są efektem śledztwa prowadzonego przez opolską prokuraturę. Chodzi tu o dodatek specjalny do pensji urzędującego

rektora, który senat uczelni przyznał mu w 2016 roku.

"Wszczęte na początku tego roku śledztwo dotyczy podejrzenia popełnienia przestępstwa oszustwa, polegającego na doprowadzeniu do niekorzystnego rozporządzenia mieniem uczelni przez senat Politechniki Opolskiej, który przyznał rektorowi dodatek specjalny w oparciu o oświadczenia wprowadzające w błąd członków senatu co do źródeł finansowania tego dodatku" - powiedział prokurator Bar.

Sprawę specjalnego dodatku do pensji rektora poruszyły w ubiegłym roku działające na uczelni związki zawodowe. Według ich relacji, podczas posiedzenia senatu w grudniu 2016 roku, na którym

podjęto decyzję o przyznaniu dodatku, senatorzy byli zapewniani, że środki na ten cel uczelnia otrzyma z ministerstwa. Tymczasem okazało się, że pieniądze na dodatek pochodziły ze środków własnych uczelni. Według wycień związkowców, kwota wypłacona rektorowi na podstawie uchwały senatu przekroczyła 270 tysięcy złotych.

Przestępstwo, w sprawie którego wszczęto śledztwo, jest zagrożone karą do 10 lat pozbawienia wolności.

(PAP)

AUTOR: MAREK SZCZEPANIK

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / JOY FRESCHLY

Opole/ Prokuratura sprawdza projekt naukowców

Prokuratura Okręgowa w Opolu wszczęła śledztwo w sprawie podejrzenia popełnienia przestępstw podczas realizacji przez pracowników Politechniki Opolskiej projektu naukowego, na który Narodowe Centrum Badań i Rozwoju przekazało 3,4 mln złotych dotacji.

Jak poinformował rzecznik opolskiej prokuratury Stanisław Bar, śledztwo ma na celu sprawdzenie, czy podczas realizacji projektu doszło do przestępstw

wyłudzenia, plagiatu i zmywy przetargowej.

Sprawa dotyczy projektu realizowanego przez grupę naukowców Politechniki Opolskiej. Na ten cel otrzymali oni dofinansowanie z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Zdaniem uczelni, w projekcie wykorzystano prace naukową bez wskazania, kto był jej autorem. Prokuratura sprawdzi także, czy nie doszło do wyłudzenia dotacji w wyniku wprowadzenia dotującego w błąd co do innowacyjności projektu. Trzecim wątkiem śledztwa będzie kwestia dotycząca potencjalnej zmywy przetargowej w celu osiągnięcia korzyści majątkowych.

Zdaniem naukowców, którzy są autorami projektu, oskarżenia formułowane przez przedstawicieli uczelni są bezpodstawne i stanowią formę represji w konflikcie trwającym na Politechnice Opolskiej od wiosny ubiegłego roku. Teraz prokuratura prowadzi kilka śledztw dotyczących spraw związanych z funkcjonowaniem Polityki Olsztyńskiej - zarówno jej władz, jak i pracowników. Do tej pory nikomu nie przedstawiono zarzutów.

(PAP)

AUTOR: MAREK SZCZEPANIK

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / WOJTEK WOLAŃSKI



jest los tysiąca pracowników i ich rodzin oraz blisko siedmiu tysięcy studentów" - piszą autorzy listu.

Na stronie Politechniki Opolskiej zamieszczono oświadczenia radcy prawnego uczelni, w których zapewnia, że wszystkie działania rektora są zgodne z prawem i interesami uczelni. Odnosząc się do śledztwa prokuratury w sprawie oszustwa polegającego na doprowadzeniu do niekorzystnego rozporządzenia mieniem przez wprowadzenie w błąd członków Senatu Politechniki Opolskiej dotyczącego przyznania dodatku specjalnego dla rektora, radca zapewnia, że "złożone zawiadomienie jest całkowicie bezzasadne, a sformułowane w nim zarzuty są bezpodstawne i mają charakter pomówień godzących w jego dobre imię, mających jedynie na

celu zdyskredytowanie Pana rektora w oczach opinii publicznej".

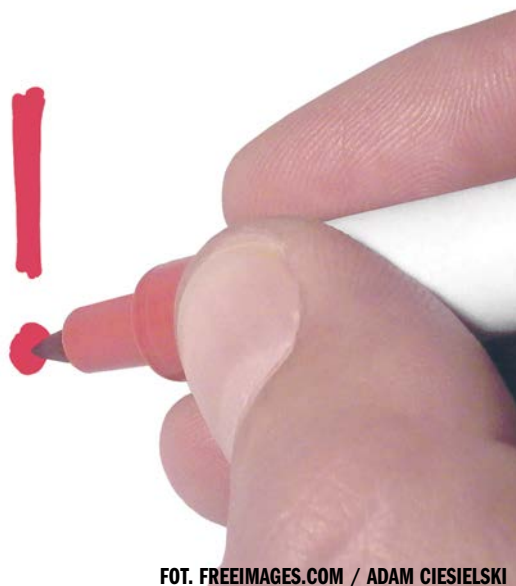
Konflikt na Politechnice Opolskiej rozpoczął się wiosną ubiegłego roku od dyscyplinarne go zwolnienia z pracy jednego z profesorów i odsunięciu od stanowisk kilku naukowców. List w ich obronie podpisało blisko sto osób związanych z uczelnią, w tym dwóch jej byłych rektorów. Prokuratura prowadzi obecnie kilka spraw dotyczących uczelni z wniosku zarówno władz politechniki, które oskarżają swoich pracowników m.in. o plagiat i nieuzasadnione wydatki podczas delegacji zagranicznych jak i przeciwników rektora. Nikomu do tej pory nie przedstawiono zarzutów.

(PAP)

AUTOR: MAREK SZCZEPANIK

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / ADAM CIESIELSKI



FOT. FREEIMAGES.COM / ARMINDO CAETANO

Jadłospisy z sieci to nie zbilansowana dieta

Restrykcyjne diety zaczerpnięte z internetu mogą być szkodliwe dla zdrowia oraz powodować zmęczenie, drażliwość i nerwowość. Jakie błędy popełniamy stosując popularne jadłospisy – zbadali naukowcy żywniowcy z Warszawy.

Naukowcy ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW) ustalili, że z diet odnalezionych przez internet korzysta 64 proc. osób w wieku 16-25. Jadłospisy te mogą być obciążone licznymi błędami żywieniowymi, a ich stosowanie może powodować m.in. osłabienie i spadek koncentracji - wynika z badania opisanego w prasowej PAP informacji prasowej.

Błędy żywieniowe młodych osób i ich negatywne następstwa w badaniu ankietowym zbadały dr hab. Anna Kołajtis-Dołowy, Zuzanna Popis i dr inż. Marta Jeruszka-Bielak z Katedry Żywności Człowieka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie.

Badaczki - na podstawie przeprowadzonych ankiet - wytypowały cztery najbardziej popularne diety pochodzące z serwisów internetowych - dwie niskoenergetyczne (po 1200 kcal), Dukana oraz wegetariańską. Następnie oceniły je pod względem jakościowym i ilościowym. Wartość odżywczą analizowanych jadłospisów porównano z normami opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywności z 2012 r. dla dziewcząt

i chłopców 16-18-letnich oraz kobiet i mężczyzn w wieku 19 lat lub powyżej.

Żaden z analizowanych przez naukowców jadłospisów nie uzyskał dobrej oceny jakościowej. Dieta Dukana uzyskała złą ocenę, pozostałe trzy diety - dostateczną.

Ich głównym mankamentem był niedobór surowych olejów roślinnych. Jedynie w diecie wegetariańskiej niedobór ten był niewielki. W jednej z diet niskokalorycznych brakowało mleka i przetworów mlecznych oraz surowych warzyw i owoców. W diecie Dukana zalecano zbyt mało zarówno warzyw i owoców, jak i pieczywa ciemnego oraz kasz. Wadą było także niepodawanie jednocześnie produktu białkowego i warzyw lub owoców.

Żadna z diet nie realizowała dziennych norm zapotrzebowania na energię i węglowodany. W diecie Dukana ilość białka wynosiła 133 proc. dziennej normy, a w wegetariańskiej - niecałe 80 proc. Osoby na diecie Dukana były narażone na niedobory witaminy D, witaminy E i kwasu foliowego, a na diecie wegetariańskiej - przede wszystkim witaminy B12, a także B5 i niacyny. We wszystkich dietach było za mało wapnia oraz potasu. Tylko dieta wegetariańska zapewniała odpowiednią ilość żelaza. W diecie niskokalorycznej i Dukana brakowało odpowiedniej ilości magnezu.

„Korzystanie przez młodzież z zamieszczonych w Internecie diet obciążonych licznymi błędami żywieniowymi może prowadzić do niepożądanych skutków, takich



FOT. FREEIMAGES.COM / „ROBERT OWEN-WAHL” LINK: CHARTERFORCOMPASSION.ORG

jak osłabienie organizmu czy dekoncentracja. To powinno skłonić do wdrożenia pogłębionej i bardziej atrakcyjnej szkolnej, a także pozaszkolnej edukacji żywieniowej” - mówi dr hab. Anna Kołajtis-Dołowy, cytowana w informacji prasowej SGGW.

Badanie zatytułowane „Stosowanie przez młodzież i młodych dorosłych diet alternatywnych pochodzących m.in. z internetu” przeprowadzono metodą ankietową w grupie 144 osób w wieku 16- 25 lat, spośród których 66 proc. stanowili

16-18-latkowie. Ankietowani uczniowie losowo wybranych warszawskich szkół ponadgimnazjalnych oraz użytkownicy serwisów internetowych. Wszyscy stosowali w przeszłości lub w trakcie badania diety niekonwencjonalne pochodzące z różnych źródeł.

W czasie prowadzonego badania diety stosowało 44 proc. respondentów, z których 26,6 proc. było na diecie wegetariańskiej, prawie 20 proc. na dietach niskokalorycznych, ok. 8 proc. stosowało inne diety odchudzające, a

niecałe 7 proc. ankietowanych - dietę Dukana. Tę ostatnią w przeszłości stosowało ponad 30 proc. badanych.

Wśród podawanych przez respondentów skutków diet niekonwencjonalnych, głównie niskokalorycznych oraz diety Dukana, znalazły się: zmęczenie (52 proc. osób), osłabienie (43 proc.), nerwowość i drażliwość (35 proc.) oraz spadek koncentracji (25 proc.).

Najczęściej wymienianym powodem korzystania z diet była chęć poprawy samopoczucia (64

proc.), potem kolejno - poprawa wyglądu (38 proc.) i względy zdrowotne (27 proc.), a także światopogląd i wpływ znajomych (po 15 proc. odpowiedzi).

Źródłem informacji o dietach dla 64 proc. badanych był internet. 46 proc. respondentów czerpało wiedzę od kolegów, 19 proc. od rodziny, 15 proc. od lekarza lub dietetyka i zaledwie 6 proc. ze szkoły.

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



FOT. FREEIMAGES.COM / RAMIRO LOBOS

Nowa piramida żywienia: dieta równie ważna, jak sen i wysiłek fizyczny

Sposób odżywiania się jest równie ważny, jak sen i wysiłek fizyczny, dlatego jako postawę nowej piramidy zdrowego żywienia dla dzieci proponujemy aktywność fizyczną oraz właściwe wysypianie się - powiedział prof. Mirosław Jarosz podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego w Warszawie.

Dwudniowy kongres zakończył obrady w sobotę. Jednym z głównych tematów spotkania była tzw. piramida zdrowego żywienia i stylu życia, zaproponowana przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywności (IŻŻ). Adresowana jest ona do dzieci i młodzieży od 4. do 18. roku życia, jednak jak przyznali eksperci ogólnie podobne zalecenia odnoszą się do wszystkich grup wiekowych.

Dyrektor IŻŻ prof. Mirosław Jarosz podkreślił, że bez zwiększenia aktywności fizycznej nie uda się zmniejszyć otyłości wśród dzieci, która w Polsce - podobnie jak

w wielu innych krajach - narasta w coraz szybszym tempie.

Według opublikowanego w 2017 r. raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w ostatnich 40 latach liczba otyłych dzieci i młodzieży zwiększyła się na świecie aż jedenastokrotnie: z 11 mln do 120 mln. „W Polsce z nadwagą lub otyłością zmagają się co piąty uczeń” - powiedział prof. Jarosz.

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami, dzieci i młodzież powinny ćwiczyć przynajmniej 60 minut dziennie, zarówno w szkole, jak i poza nią. Jednocześnie oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych

należy ograniczyć do dwóch godzin dziennie.

Specjaliści Instytutu Żywności i Żywności zwracali uwagę również na odpowiednie wysypianie się, ponieważ - jak mówili - „wykazano, że niedobór snu może przyczynić się do wystąpienia nadmiernej masy ciała”. Dzieciom w wieku 6-12 lat zaleca się sen trwający co najmniej 10 godzin na dobę.

Prof. Jarosz wyjaśnił, że głównym powodem tycia jest dodatni bilans energetyczny, czyli spożywanie zbyt dużej ilości kalorii oraz zbyt mała aktywność fizyczna.



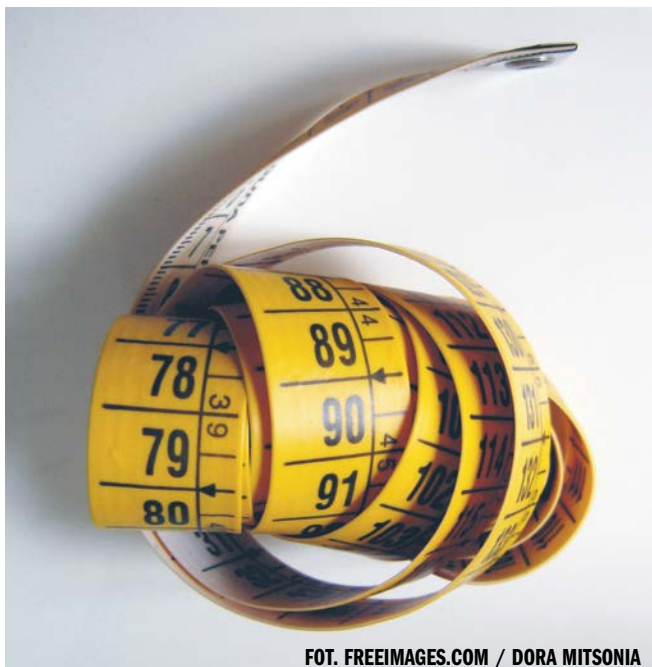
Eksperci: otyłość u polskich dzieci narasta w wyjątkowo szybkim tempie

W ostatnich latach, w wyjątkowo szybkim tempie, narastają u polskich dzieci oraz młodzieży otyłość i nadwaga; już co czwarte z nich ma nadmierną masę ciała – alarmowali specjaliści podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego, który w piątek rozpoczął się w Warszawie.

Dyrektor warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia prof. Mirosław Jarosz powiedział, że Polska nie jest wyjątkiem, ponieważ otyłość i nadwaga na całym świecie systematycznie się zwiększają od początku lat 70. XX w. Wtedy nadmierną masę ciała miało średnio 25 proc. dorosłych i zaledwie 10 proc. dzieci do 18. roku życia. „Od tego czasu nadwaga i otyłość zwiększają się w coraz większym tempie, a my nic z tym nie robimy, cały czas przegrywamy” – ostrzegł specjalista.

Prof. Jarosz przytoczył dane, z których wynika, że w 1998 r., czyli po upływie 25 lat, odsetek osób dorosłych z nadmierną masą ciała zwiększył się na świecie do 40 proc., a dzieci – do 15 proc. W 2006 r. było już 50 proc. dorosłych i 20 proc. dzieci z nadwagą lub otyłością, a w 2016 – odpowiednio 65 proc. i 25 proc.

Specjaliści wyjaśniają, że prognozy są jeszcze bardziej niepokojące. W 2025 r. nadmierną



FOT. FREEIMAGES.COM / DORA MITSONIA

masę ciała będzie miało 75 proc. dorosłej populacji świata oraz 30 proc. dzieci i nastolatków. „Jednocześnie przybywa osób z ciężką, patologiczną już otyłością, których zdrowie i życie jest najbardziej zagrożone” – dodał.

Według opublikowanego w 2017 r. raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w ostatnich 40 latach liczba otyłych dzieci i młodzieży zwiększyła się na świecie aż jedenastokrotnie: z 11 mln do 120 mln.

Prof. Anna Fijałkowska z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie powiedziała, że już

w pierwszych latach życia odsetek polskich dzieci z nieprawidłowo wysoką masą ciała wzrasta z 10 proc. u półrocznych niemowląt do prawie 25 proc. u 3-latków.

„Jesteśmy w Europie niechlubnym liderem w grupie 8-latków, wśród których jedna trzecia ma nadwagę lub jest otyła” – podkreśliła specjalistka. Tak jest szczególnie u chłopców, którzy z reguły wykazują większe kłopoty z masą ciała niż dziewczynki.

Jak mówiła, błędne jest przekonanie, że to przede wszystkim



FOT. FREEIMAGES.COM / JULIEN TROMEUR

dziewczeta w wieku nastoletnim są otyłe. „Wiele dziewcząt ma nieprawidłowe wyobrażenie o swoim ciele i niepotrzebnie się odchudza, częściej niż chłopcy” – przekonywała prof. Fijałkowska.

Z danych jakie przedstawiła specjalistka wynika, że ponad połowa dziewcząt w wieku 11-15 lat o prawidłowej masie ciała stosuje dietę odchudzającą lub zamierza ją podjąć (wśród chłopców około 40 proc.).

Wśród nastolatków w pewnym okresie zmniejsza się odsetek dzieci z nieprawidłowo wysoką masą ciała – od 26

proc. u 11-latków do 24 proc. u 13-latków, 15 proc. u 15-latków i 12 proc. u 17-latków. W tej grupie dziewczęta również rzadziej mają nieprawidłową masę ciała.

„Niestety po tym okresie, kiedy młodzi ludzie wkraczają w okres dorosłości, szybko zwiększa się odsetek osób z nadmierną masą ciała, głównie wśród mężczyzn” – ostrzegła prof. Fijałkowska. W wieku 35-39 lat już ponad połowa naszej populacji w latach 2015-2018 wykazywała nadmierną masę ciała, byli to zwłaszcza mężczyźni.

Według ekspertów, badania wskazują, że na naszym kontynencie najwięcej dzieci i nastolatków z nadwagą oraz otyłych jest w Europie Południowej. Nasze pociechy na ogół wypadają lepiej w tym porównaniu, ale należy do niechlubnych liderów w Europie Północnej.

Zdaniem prof. Fijałkowskiej, w latach 2002-2014 na 24 kraje europejskie polskie dzieci zajmowały 12 miejsce. W ostatnich latach znowu jednak przybywa Polaków z nadwagą i otyłością. Uważa ona, że jednym z głównych tego powodów jest spadek aktywności fizycznej.

Według prof. Jarosza, w populacji dorosłych nadmierną masę ciała wykazuje 69 proc. Polaków oraz 59 proc. Polek. „Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że tyje, bo nie kontroluje swej masy ciała, tymczasem nawet w krótkim okresie można przytyć kilka kilogramów” – ostrzegł specjalista.

Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia przekonywał, że konieczny jest ogólnonarodowy i wszechstronny program zwalczania nadwagi i otyłości. Jego zdaniem, inaczej z tą epidemią cywilizacyjną sobie nie poradzimy i poniesiemy ogromne koszty leczenia wielu schorzeń, głównie chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy i nowotworów.

(PAP)

AUTOR: ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCIE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.

PAP.PL



Przyznał jednak, że istotny wpływ mogą mieć również niektóre czynniki środowiskowe, takie jak długość i jakość snu, siedzący tryb życia oraz nieregularne posiłki w ciągu dnia.

Według zaleceń piramidy zdrowego żywienia, dzieci i nastolatki powinny spożywać pięć posiłków dziennie o stałych porach, najlepiej co 3-4 godziny. Po każdym posiłku należy pamiętać o dokładnym umyciu zębów. „Aż 90 proc. dzieci w Polsce ma próchnicę” – przypomniał prof. Jarosz.

Podstawą zdrowego odżywiania są warzywa i owoce, które warto spożywać w jak największej ilości i jak najczęściej. Dzieci i młodzież powinny spożywać co najmniej 400 g warzyw dziennie, ale np. 13-latkowie w naszym kraju średnio zjadają ich zaledwie 283 g, czyli zaledwie 70 proc. normy.

Prof. Jarosz podkreślił, że oprócz warzyw i owoców zalecane są produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Dzieci codziennie powinny wypijać 3-4 szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem, ale natural-

nym, a także kefirem i jedynie częściowo – serem.

Poza tym zalecane są: chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych (poza olejem kokosowym i palmowym). Jaja można jeść kilka razy w tygodniu.

Piramida przestrzega przed spożywaniem słodkich napojów oraz słodczy, które lepiej zastąpić owocami i orzechami. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami, dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać dziennie do 170 ml soku owocowego dziennie, a od 7. roku życia – 230 ml, czyli prawie jedną szklankę.

Potrąb nie wolno dosalać, tak jak nie należy jeść słonych przekąsek i fast foodów. Według ekspertów sól lepiej zastąpić przyprawami ziołowymi. Lepiej też wybierać produkty surowe niż przetworzone.

„Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży, a także do ich rodziców oraz personelu przedszkoli, nauczycieli oraz osób odpowiedzialnych za żywienie zbiorowe w szkołach” – powiedział prof. Jarosz.

Specjalista podkreślił, że połączenie zdrowego odżywiania się z aktywnością fizyczną oraz właściwym wysypianiem się wykazuje korzystne działania synergistyczne na cały organizm. „To wręcz bezcenne lekarstwo” – dodał.

(PAP)

AUTOR: ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

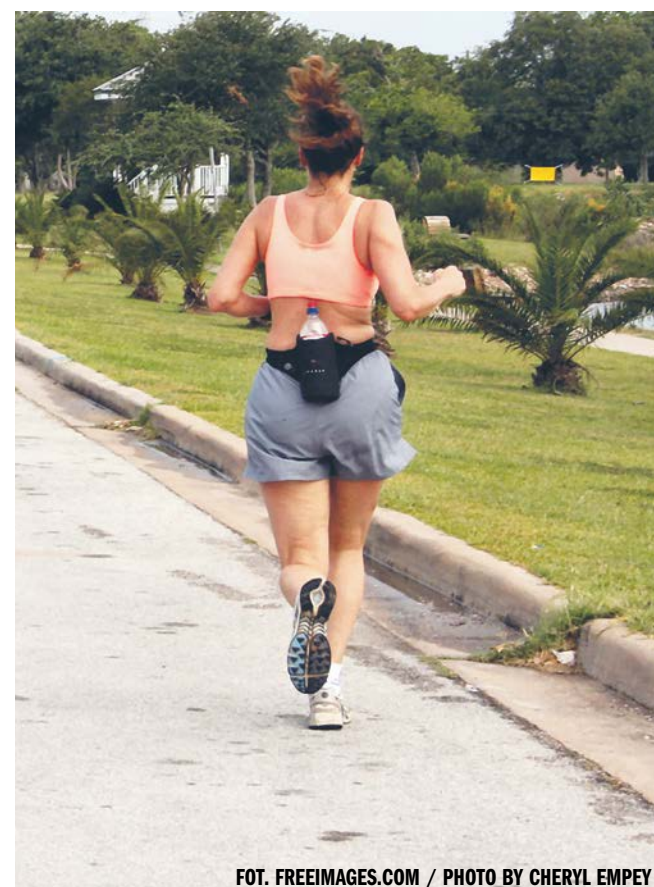
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCIE - WWW.NAUKAWPOLSCIE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / MARCELA LOPEZ



FOT. FREEIMAGES.COM / PHOTO BY CHERYL EMPY

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,
Mam dość nietypową sytuację. Otóż pracuję w Holandii około 8 lat w jednej firmie. Byłem już na zasiłku 2 razy, bo nie przedłużali umowy, po czym po pół roku wracałem (standard w Holandii). Teraz mam fazę b i kontrakt do końca września, jednak pewnie przedłużą. W firmie jest dużo zmian, nowe szefostwo, team liderzy, więc nie ma kumpli, jak było wcześniej. Jest za to dyskryminacja i ogólnie zła sytuacja - aż nie chce się tam chodzić i patrzeć na tych ludzi. Do czego zmierzam? Od pewnego czasu jest bardzo mało godzin, bo co chwilę tzw. afgebeld lub „przyjdź później”. Zamierzam zrezygnować z pracy, bo mam dość tej sytuacji (i tak tyle lat wytrzymałem). Czy w tej sytuacji należy mi się zasiłek?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli sam Pan odejdzie z pracy, to niestety zasiłek dla bezrobotnych nie będzie Panu przysługiwał. Prosimy porozmawiać z pracodawcą i dojść z nim do porozumienia, tak aby to on sam więcej umowy nie przedłużał.

Witam serdecznie,
Proszę o poradę... Pracowałam w Brukseli od 2013 roku, a wróciłam do Polski na stałe we wrześniu 2016 roku. Przed wyjazdem do Polski zamknęłam konto bankowe, zgłosiłam swój wyjazd w urzędzie i oddałam kartę ID. Za 2015 rok oczywiście rozliczyłam się z podatku (drogą elektroniczną), ale do tej pory nie przyszedł list z kwotą do zapłacenia, co zaczyna mnie martwić (zgłosiłam swój wyjazd w Fiscalite oraz podałam adres zamieszkania w Polsce). Natomiast za 2016 rok rozliczę się po otrzymaniu „wakacyjnego” i tutaj kieruję pytanie do Państwa: jak powinnam się rozliczyć z tego podatku będąc w Polsce? Z góry dziękuję za odpowiedź.

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

W kwestii roku 2015 zalecamy sprawdzić bezpośrednio w urzędzie na jakim etapie jest rozliczenie. Być może urząd wydał już decyzję, a nie posiada adresu do wysyłki decyzji. Rok 2016 można rozliczyć papierowo zamawiając odpowiedni formularz z urzędu.

Witam,
Mąż pracuje w Belgii od sierpnia 2016 roku i złożył tam

wniosek o zasiłek rodzinny. Wszystkie dokumenty, które dostaliśmy z tamtejszego urzędu, zostały wypełnione i wysłane do ROPS. Mamy dwoje dzieci, na drugie dziecko pobieramy 500+, żadnych innych świadczeń nie pobieramy. Kiedy wysyłaliśmy dokumenty do ROPS, to nie wiedzieliśmy, że ważnym dokumentem jest również dokument o niepobieraniu świadczeń rodzinnych (w naszym przypadku 500+ na pierwsze dziecko). W rezultacie dostaliśmy zasiłek z Belgii pomniejszony o 500+ na dwoje dzieci (pomimo że na pierwsze dziecko go nie dostajemy). Pan, który prowadzi naszą sprawę w ROPS, twierdzi, że niestety, ale tych pieniędzy wstecz nie dostaniemy. Co powinniśmy zrobić?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Powinni Państwo po wydaniu decyzji z belgijskiego urzędu złożyć odwołanie od tejże decyzji z prośbą o skorygowanie decyzji, załączając potwierdzenie w formie decyzji z ROPS, że w Polsce pobierają Państwo świadczenia jedynie na jedno dziecko.

Witam!
Mam pytanie: czy w czasie pobierania zasiłku chorobowego

przez rok z UWV jest naliczane też „wakacyjne”?
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej wakacyjne jest naliczane i wypłacane od razu z zasiłkiem.

Witam,
Mam pytanie odnośnie mieszkania socjalnego. Mianowicie od 30 kwietnia 2017 roku jestem na zasiłku dla bezrobotnych - skończył mi się dwuletni kontrakt w firmie. Na stronie Woningnet jestem zapisana od ponad 3 lat i dostaję już propozycje oglądania domów. Czy będąc na zasiłku mogę mieć problemy, żeby dostać mieszkanie socjalne? Czy muszę poinformować Woningnet o zmianie mojej sytuacji?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Problemu nie będzie żadnego. Nie musi Pani ich informować o swojej sytuacji, gdyż pod uwagę brane są zarobki z poprzedniego roku.

Dzień dobry,
Mam pytanie: pracuję w Holandii przez biuro pracy, jestem na urlopie i rozchorowałam się. Czy mogę wycofać urlop i zgłosić chorobowe?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej. Chorobowe zgłasza Pan do pracodawcy.

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

Odpowiedź:

Dziewczynę może Pan zameldować po 6 miesiącach od otrzymania mieszkania i za pozwoleniem gminy, od której mieszkanie Pan otrzyma. Partnerami fiskalnymi staną się Państwo, jeśli będziecie zameldowani wspólnie dłużej niż 6 miesięcy i będą mieli Państwo jedną umowę najmu.

Witam,
Gdzie się udać z tym, że mąż pobiera na syna rodzinne w Niemczech i wysłał nam je do Polski, ale od paru miesięcy tego nie robi?

Z góry dziękuję

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

Odpowiedź:

Zasiłek rodzinny z Niemiec należy się osobie, z którą dziecko mieszka / osobie, która opiekuje się dzieckiem. Jeśli to z Panią mieszka syn i Pani się nim opiekuje, to nie ma żadnej przeszkody, aby to Pani zawnioskowała o zasiłek rodzinny na syna z Niemiec. Urząd sprawdzi Państwa sytuację i powinien przyznać Pani świadczenie na syna.

Witam,
Przeczytałem kilka artykułów w Waszym serwisie, lecz cały czas nie mogę znaleźć odpowiedzi na nurtujące mnie pytanie, które dotyczy mieszkań socjalnych. Jestem zapisany od prawie dwóch lat i zaczynam reagować na mieszkania, w których jestem pierwszy w kolejce. Mieszkam z dziewczyną, lecz nie jest to mój partner fiskalny - zwykły związek dwóch osób. O mieszkanie wnioskuję sam, ale zamieszkać chcemy tam oboje i tutaj powstaje moje pytanie: czy będę mógł zameldować w tym mieszkaniu dziewczynę bez obawy, że stanęmy się partnerami fiskalnymi? Nigdzie nie widzimy jako para i nigdy nie zarejestrujemy związku. Mieszkanie mogę otrzymać z zarobkami brutto 22200 euro, ale we dwójkę już tylko 35000 euro, tak więc mieszkanie by się nie należało.

Pozdrawiam serdecznie i życząc miłej niedzieli :)

Witam Państwa,
Dzisiaj podczas surfowania po internecie w poszukiwaniu informacji natrafiłam na Państwa artykuł zatytułowany „Jesteś niezadowolony do pracy? Możesz starać się o zasiłek chorobowy z Holandii!”. Pokrótkie napiszę swoją historię. Mój mąż pracował w Holandii przeszło 14 lat, a jako ZZP 11 lat do niedawna. W ubiegłym roku przeszedł operację wycięcia nerki ze względu na wykryty guz, który okazał się nowotworem złośliwym. Po około trzech miesiącach z powrotem wrócił do pracy. Niestety w marcu tego roku okazało się, że są przerzuty do mózgu. Mąż trafił do szpitala, tam przeszedł serię naświetlań i teraz czekamy na rezultaty. Do pracy wrócić teraz nie może - stan zdrowia mu nie pozwala, tak więc zwracam się do Państwa z pytaniem: czy jesteście nam w stanie pomóc??? Nie wiemy czy cokolwiek mężowi się należy.

Pozdrawiam serdecznie

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

Odpowiedź:

Skoro Pani mąż miał działalność gospodarczą, to chorobowe należeć się będzie tylko wtedy, jeśli opłacał sobie składki na ubezpieczenie chorobowe i od utraty pracy.

Galeria zdjęć Czytelników

Dziś prezentujemy zdjęcia z Rzymu w okresie świątecznym, które nadesłała nasza Czytelniczka - Pani Elzbieta Zaleska z Amsterdamu.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Elzbieta Zaleska

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

reklama@goniecpolanski.nl

www.GoniecPolski.nl

NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

Dwie blondynki dostały konie:

- Ty, jak je odróżnimy?
- Ja obetnę swojemu ogon.
Rano oba konie nie mają ogona.
- A co teraz?
- Obetnę swojemu grzywę.
Rano oba konie nie mają grzywy.
- A co teraz?
- Ja biorę czarnego, Ty białego.

Czym się różni polityk od rzeki?

- Polityka trudniej oderwać od koryta...

Pan dyrektor:

- Jasiu zaprowadź panów archeologów tam, gdzie znalazłeś te stare monety.
- Nie mogę...
- Dlaczego?
- Bo dzisiaj muzeum zamknięte.

- Kelner! Ja nie mogę jeść tej zupy!

- Już wołam kucharza.
- A po jakie licho mi kucharz!?!
Przynieś pan łyżkę!

Jakie 3 słowa wywołują ekstazę w każdej kobiecie?

- Kupię Ci to.

Hotel, recepcjonista zagaja do nowo przybytej pary:

- Urlop?

- Tak...
- A dzieci państwo posiadają?
- Posiadają...
- A to tym razem państwo nie zabrali?
- Nie zabrali...
- Tylko we dwoje? Romantyczny wypad!
- Tak...
- A kto został z dziećmi?
- Żona.

Autobus z wycieczką zbliża się do granicy.

- Piwo! Siku! – po raz któryś z rzędu rozweseleni pasażerowie zmuszają kierowcę do zatrzymania.

Po dłuższej chwili, gdy już z powrotem zajęli miejsca w samochodzie, kierowca pyta głośno:
- Czy kogoś wam nie brakuje?

Cisza. Po przekroczeniu granicy do kierowcy podchodzi mężczyzna i lekko bełkocząc mówi:
- Nie ma mojej żony...
- No przecież – wścieka się kierowca – przed odjazdem pytałem, czy kogoś wam nie brakuje!
Na to facet:
- Ale mnie jej nie brakuje, tylko mówię, że jej nie ma...

Lekarz radzi pacjentce:

- Zalecam pani częste kąpiele, dużo ruchu na świeżym powietrzu i bardzo proszę ubierać się ciepło.

Po powrocie do domu pacjentka relacjonuje mężowi:
- Lekarz polecił mi pojechać na tydzień na Bermudy, później w Alpy na narty... Ach! I upierał się jeszcze, żebyś mi kupił futro.

Stara wdowa i wdowiec spotykają się od pięciu lat.

Facet w końcu zdecydował się jej oświadczyć. Szybko odpowiedziała: „Tak”. Następnego ranka facet się budzi, ale nie pamięta, co odpowiedziała! Zastanawia się:

- Była uszczęśliwiona? Chyba tak. Nie. Wyśmiała mnie.

Po godzinie daremnych prób przypomnienia sobie, jak to było, dzwoni do niej. Zawstydzony przyznaje, że nie pamięta jej odpowiedzi na propozycję małżeństwa.

- Och - odpowiedziała - Tak się cieszę, że dzwonisz. Pamiętałam,

że powiedziałam „tak”, ale zapomniałam komu...

Przez wieś jadą wozy cyrkowe.

Nagle do uszu jadących cyrkowców dochodzi przeraźliwy wrzask. Na podwórku, obok jednej z chałup jakiś chłop podskakuje w górę na wysokość komina, robi podwójne salto i spada na ziemię. Z jednego z wozów cyrkowych wybiega dyrektor cyrku.

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

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

W sądzie:

- Po czym strona wnosi, że oskarżony się ukrywał?
- Miał w GG zawsze czerwone słoneczko.

Dwaj panowie rozmawiają przy kieliszku.

- Ech, życie jest ciężkie... - wzdycha jeden z nich. - Miałem wszystko o czym człowiek może marzyć: cichy dom, pieniądze, dziewczynę...
- I co się stało?!
- Żona wróciła w czasów tydzień wcześniej...

Na pustyni wyczerpany turysta pyta Beduina:

- Jak dojść do Kairu?
- Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

Urzędniczka na poczcie:

- Ten list jest za ciężki! Proszę dolepić jeszcze jeden znaczek!
- Pani naprawdę myśli, że od tego listu zrobi się lżejszy?!

Kolega z klasy powiedział Jasiowi, że wymyślił dobry sposób na szantażowanie dorosłych:

- Mówisz tylko „Znam całą prawdę” i każdy dorosły głupieje, bo na pewno ma jakąś tajemnicę, której nie chciałby ujawnić...

Podekscytowany Jasio postanowił wypróbować świeżo zdobytą wiedzę w domu. Przyszedł do mamy, powiedział Znam całą

prawdę i... dostał 50 złotych, z przykazaniem, żeby nic nie mówił ojcu.

Zachwycony pobiegł szybko do ojca, powiedział „Znam całą prawdę” i dostał 100 złotych - z zastrzeżeniem, żeby nic nie powiedział matce.

Rozochocony Jaś postanowił więc wypróbować nową metodę również na kimś spoza rodziny.

Nadarzyła się okazja, kiedy listonosz przyniósł pocztę.

- Znam całą prawdę! - powiedział z szelmowskim uśmiechem Jasio.

Listonosz pobladł, poczerwieniał, rzucił listy na ziemię, rozłożył ramiona i wzruszonym głosem wyszeptał: - W takim razie uściskaj tatusia...

Noc. Wielki pożar. Siedem jednostek straży pożarnej walczy z żywiołem.

Do kierującego akcją podchodzi jakiś facet:

- Jak wam idzie? Nikt ze strażaków nie ucierpiał?!

- Niestety - odpowiada strażak - Dwóch naszych ludzi zostało w płomieniach, a sześciu jest ciężko poparzonych. Ale za to wynieśliśmy z budynku szesnaście osób... trwa reanimacja...

- Szesnaście osób?!?! Przecież tam był tylko ochroniarz!

- Skąd pan wie?! Kim pan jest???

- Kierownikiem tego prosektorium...

Facet pyta strażaka:

- Dlaczego już pan odjeżdża? Przecież jeszcze pan nie ugasił całego pożaru!?

- Niech pan z pretensjami zgłasza się do mojego komendanta! Ja chciałem pracować na całym etacie, a on dał mi tylko pół...

Przychodzi baba do lekarza:

- Panie doktorze, dzwoni mi w uszach! Co mam robić?

- Przede wszystkim: nie otwierać.

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!

Ballada 1

Tli się w nas Dobro
żar jawi się w porę
nie chcemy się bać
codziennych upiorów
koniunkturalnej chciwości wszędobylskiej pychy
oraz wszelkiej zawiści
Aliści
Przyszłość ze snu znaną
poznamy kiedyś świtem
w tęczy
w pięknie kolorów
(nie będzie to fatamorgana)
Dom nasz
otoczmy błękitem prawdy
i chlebem obfitości
według wzorów gościnności
Aliści

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

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) 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

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

DEN HAAG

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

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

TILBURG

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

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



www.rozliczsie.pl

infolinia: +48 224 546 600
+31 641 350 515

e-mail: kontakt@klosowska.com