

NR 199

ISSN 2212-8352

październik-grudzień 2020



STR. 6

STR. 6



**Jak radzić sobie
ze skutkami
pandemii?**

STR. 8

STR. 8



STR. 10

REKLAMA

tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Ulga abolicyjna i jej planowana likwidacja

blicznej przyjęcie projektu ustawy
ma nastąpić w III kwartale 2020
roku.

Celem tego artykułu jest wyjaśnienie definicji ulgi abolicyjnej, a także odpowiedź na pytanie, jakie niesie ze sobą korzyści, jakie ewentualne skutki przyniosłaby jej likwidacja oraz jakie podjąć kroki, aby na jej likwidacji stracić jak najmniej.

Aby zrozumieć czym jest ulga abolicyjna, należy zacząć od tego, że jej beneficjentami są podatnicy pracujący jedynie w niektórych krajach. Polacy pracujący za granicą rozliczają dochody dwoma metodami. Dana metoda zależy od rodzaju umowy o unikaniu podwójnego opodatkowania, która została podpisana między Polską

Obecnie likwidacja wspomnianej ulgi faktycznie znajduje się w wykazie prac legislacyjnych i wedle Biuletynu Informacji Pu-

CIAG DALSZY NA STR. 2



FOT. FREEIMAGES.COM/ WALTER GROESEL

Reklama



- ROZLICZENIE PODATKU
- DOFINANSOWANIE DO UBEZPIECZENIA
- DODATEK DO ZASIŁKU RODZINNEGO

od 40 €
od 30 €
od 30 €



www.rozliczsie.pl

**Sprawdź co jeszcze
możemy dla Ciebie zrobić**



+31 622 214 013

+31 623 338 603

+31 617 650 776

CIĄG DALSZY ZE STR. 1

a docelowym krajem. Mamy więc dwa rodzaje metod: wyłączenie z progresją oraz proporcjonalne odliczenie.

Metoda wyłączenia z progresją, jak sama nazwa wskazuje, wyłącza dochody zagraniczne z opodatkowania w Polsce. Dochody zagraniczne mają jednak wpływ na określenie progu podatkowego. Przykładowo zatem: jeśli w Polsce zarobimy 40000 zł to od wynagrodzenia należałoby zapłacić podatek w wysokości 17,75 procenta. Jeśli w tym samym roku w Niemczech zarobimy kolejne 50000 zł, to łączny dochód wyniesie 90000 zł, a tym samym znajdziemy się w drugim progu podatkowym. Oznacza to, że zapłacimy 32 procent podatku, jednak tylko od kwoty zarobionej w Polsce, czyli od 40000 zł. W sytuacji, gdy dana osoba w ciągu roku osiąga dochody jedynie z zagranicy, nie będzie musiała płacić podatku dochodowego w Polsce. Ta metoda jest stosowana między innymi przy dochodach z Niemiec, Belgii, Czech, Danii, Francji, Irlandii, Islandii, Norwegii.

Metoda proporcjonalnego odliczenia zakłada, że dochód osiągnięty za granicą jest opodatkowany również w Polsce, z tym że od podatku należnego odlicza się podatek zapłacony za granicą. Oznacza to, że w Polsce obliczamy wysokość podatku

od łącznego dochodu i od obliczonej kwoty odejmujemy wysokość podatku, którą faktycznie zapłaciliśmy do urzędu za granicą. W efekcie takiego odliczenia w przeważającej większości przypadków dany podatnik nie musi niczego dopłacać lub dopłaca jedynie niewielką część podatku należnego. Metodą proporcjonalnego odliczenia muszą rozliczyć się podatnicy pracujący między innymi w Austrii, Finlandii, Holandii, Irlandii, Słowacji, Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii.

Zatem ulga abolicyjna ma zastosowanie jedynie przy metodzie proporcjonalnego odliczenia. Z założenia ma ona likwidować różnicę podatku, który dana osoba musi zapłacić w Polsce przy zastosowaniu proporcjonalnego odliczenia w stosunku do sytuacji, gdyby mógł skorzystać z metody progresywnej. W praktyce nie jest to takie proste, ponieważ do niektórych źródeł dochodu abolicja nie mogła być stosowana (np. zasiłek dla bezrobotnych, zasiłek

chorobowy), jednakże niezaprzeczalnie w realny sposób pomogła obniżyć należny podatek w Polsce lub zlikwidować go całkowicie.

Jak wspomniano, na likwidacji ulgi abolicyjnej stracą podatnicy osiągający dochód tylko w części krajów, niestety jednak dotyczy to również Holandii. Na szczęście przy odpowiednim rozliczeniu deklaracji podatkowej w Polsce ulga abolicyjna może okazać się po prostu zbędna. Z praktyki wynika, że ogromna większość Polaków odprowadza tak wysoki podatek za granicą, że nawet po przeliczeniu dochodu przez sam kurs wymiany walut, nie musi dopłacać podatku PIT. Najczęściej będą tracić podatnicy osiągający dochody z Polski i zagranicy, ponieważ wtedy dochodzi do opodatkowania dochodów według różnych progów podatkowych.

W jaki sposób można obniżyć dopłatę do podatku w Polsce?

Jedną z metod jest odliczanie tzw. diet od osiągniętego dochodu. Taki zabieg pozwala odliczyć



FOT. FREEIMAGES.COM/ BARTEK AMBROZIK

od dochodu z tytułu wykonywanej pracy za granicą kwoty sięgające nawet 5000 euro, co najczęściej pozwoli uniknąć dopłaty do podatku PIT bądź poważnie ją zredukować.

Kolejną metodą jest stosowanie ulg podatkowych oraz odliczeń. Przy rozliczaniu swojej deklaracji PIT zorientuj się, do jakich ulg i odliczeń jesteś upoważniony. Najpopularniejsze z

nich to ulga prorodzinna, ulga z tytułu kosztów poniesionych na internet, z tytułu niepełnosprawności czy też preferencyjne roz-

CIĄG DALSZY NA STR. 4

Reklama

S&M AUTOREPARATIES

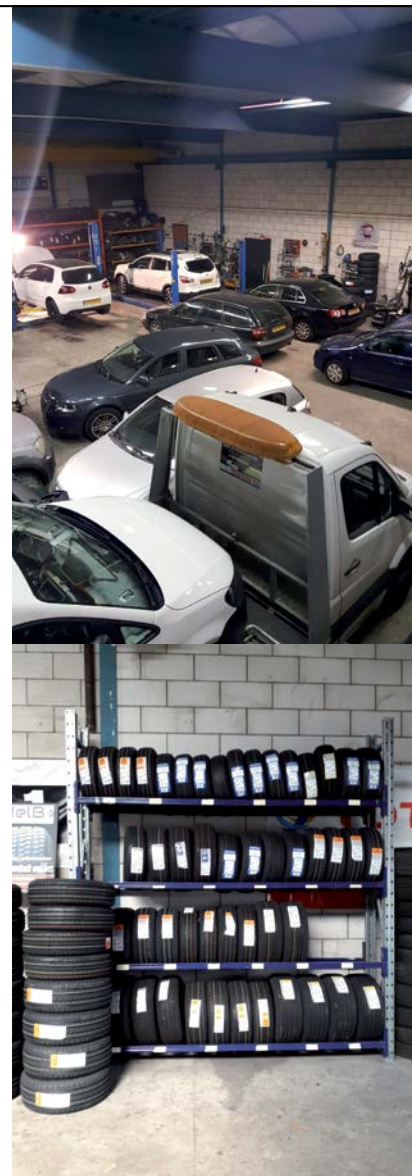


Warsztat samochodowy wyposażony jest w profesjonalne narzędzia diagnostyczne. Świadczymy pełen zakres usług i napraw związanych z obsługą samochodów osobowych oraz dostawczych, w tym także naprawy powypadkowe:

- olejów silnikowych i przekładniowych,
- wymiana filtrów,
- pasków rozrządu,
- tarcz i klocków hamulcowych,
- płynu hamulcowego,
- elementów zawieszenia wahacze, sworznie, amortyzatory, sprężyny,
- elementów układów kierowniczych drążki, końcówki drążków,
- naprawa zawiesznień,
- wymiana sprzęgieł i silników,
- naprawa i wymiana układu wydechowego,
- wymiana szyb,
- wymiana i sprzedaż opon,
- wulkanizacja,
- auto laweta,
- apk,
- klimatyzacja, nabijanie, odgrzybianie,
- pomoc przy zakupie auta,
- kosmetyka aut, itp.

S&M Autoreparaties
Grote Waard 5,
2675BX Honselersdijk

Tel. 0644969362
E-mail: info@smautoreparaties.nl
<http://smautoreparaties.nl>
KvK 27307053



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**.

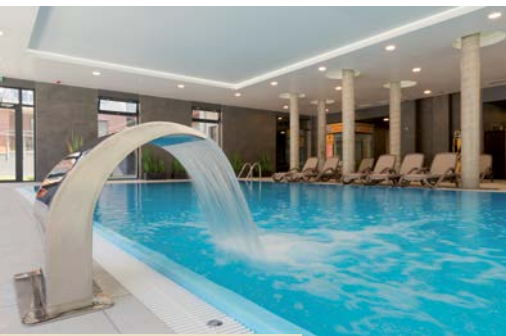


Zarezerwuj już dziś!

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



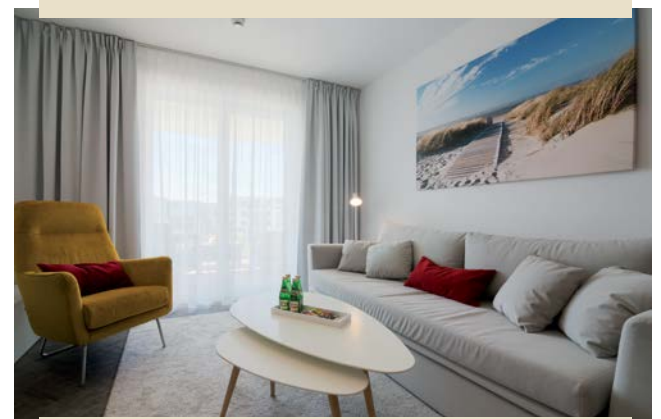
Spędź czas w najpiękniejszym zakątku nad **polskim morzem**.

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



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**.



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 (słodkowie, 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 Panstwu duzy 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

DOKOŃCZENIE ZE STR. 2

liczenie wspólne małżonków, które w wielu przypadkach może okazać się korzystne.

Należy pamiętać, że w przypadku dochodów rozliczanych metodą proporcjonalnego odliczenia, istnieje obowiązek ich wykazania nawet wtedy, jeśli nie osiągnięto dochodu z Polski. Wiele osób pracujących za granicą uważa, że skoro pracuje cały rok w danym kraju, to nie ma obowiązku rozliczać się w Polsce. Nie jest to jednak dobry tok myślenia. Obowiązek podatkowy determinuje tzw. rezydencja podatkowa. Aby być rezydentem podatkowym Polski należy spełnić dwa warunki:

- przebywać na terenie Polski dłużej niż 183 dni,
- posiadać w Polsce centrum interesów osobistych lub gospodarczych, czyli posiadać zarobki, nieruchomości, lub bliską rodzinę.

Dopiero wtedy, gdy nie spełniamy obu tych warunków, nasz obowiązek podatkowy w Polsce jest ograniczony, a co za tym idzie, rozliczamy się jedynie z dochodu osiągniętego w Polsce.

Podsumowując: likwidacja ulgi abolicyjnej nie dotyczy każdego podatnika pracującego za granicą, natomiast te osoby, które dotychczas z niej korzystały, mają możliwość zredukowania negatywnych efektów jej wycofania. Należy pamiętać o obowiązku (bądź jego braku) wykazania dochodów w Polsce oraz ulgach i odliczeniach, które zapewnią optymalny wynik rozliczenia.

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

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

Ulga abolicyjna i jej planowana likwidacja



FOT. FREEIMAGES.COM / JORGE VICENTE



FOT. FREEIMAGES.COM / FERNANDO MENGONI

EXTRA ZWROT NA DZIECKO

ZYSKAJ NAWET

2000 €

**DODATKOWYCH ŚRODKÓW
ZE ZWROTU PODATKU
Z HOLANDII**



Holandia może poszczycić się siecią bardzo dobrze utrzymanych dróg i autostrad, a do tego wszystkie z nich są bezpłatne dla samochodów osobowych i motocykli. Wyjątkiem są opłaty pobierane za przejazd niektórymi tunelami. Utrzymanie dróg jest bardzo kosztowne, dlatego Holendrzy kapitał pozyskują za pośrednictwem podatków drogowych i mandatów.

Istnieje wiele mitów i plotek dotyczących opłat i zasad poruszania się samochodem po Holandii. Część z nich zawiera ziarno prawdy, a część zupełnie się z nią mija, dlatego w tym artykule

postanowiliśmy rozwiązać wszelkie wątpliwości.

Każda osoba posiadająca pojazd silnikowy w Królestwie Niderlandów powinna zaznajomić się z pojęciem motorrijtuigenbe-

lasting (w skrócie MRB). Jest to obowiązkowy podatek drogowy, który musi opłacić każdy właściciel pojazdu poruszającego się po Holandii przez okres dłuższy niż dwa tygodnie. Poruszanie się po-

jazdem jest w tym przypadku pojęciem względnym, gdyż sam fakt jego przebywania w Holandii również wiąże się z koniecznością płacenia MRB. Mówiąc wprost: nawet jeśli Twoje auto stoi w garażu, nie unikniesz płacenia podatku.

Czy można nie płacić podatku MRB? Można, z tym że należy liczyć się z konsekwencjami w przypadku wykrycia takiej nieprawidłowości, a są one bardzo dotkliwe. Jeżeli podczas zwykłej kontroli drogowej okaże się, że mamy

zaległości w płaceniu MRB, to oprócz pokaźnego mandatu będziemy musieli zapłacić cały zaległy podatek. W tym miejscu warto dodać, że Holendrzy mają sposoby na to, by udowodnić, że auto poruszało się po drogach dużo wcześniej. To samo tyczy się terminowości w opłacaniu podatku drogowego. W przypadku wykrycia przerw lub opóźnień w płaceniu faktur, również będziemy zobligowani do uregulowania całości zaległego podatku. ⇨⇨⇨

ABC holenderskiej motoryzacji, czyli wszystko co musisz wiedzieć poruszając się po drogach Holandii

Reklama



**NIE PLANOWAŁEŚ
ROZLICZAĆ SIĘ, BO W
POPRIEDZEDNICH LATACH
WYCHODZIŁEŚ NA
ZERO? BŁĄD! MOŻESZ
STRACIĆ NAWET 600 €**

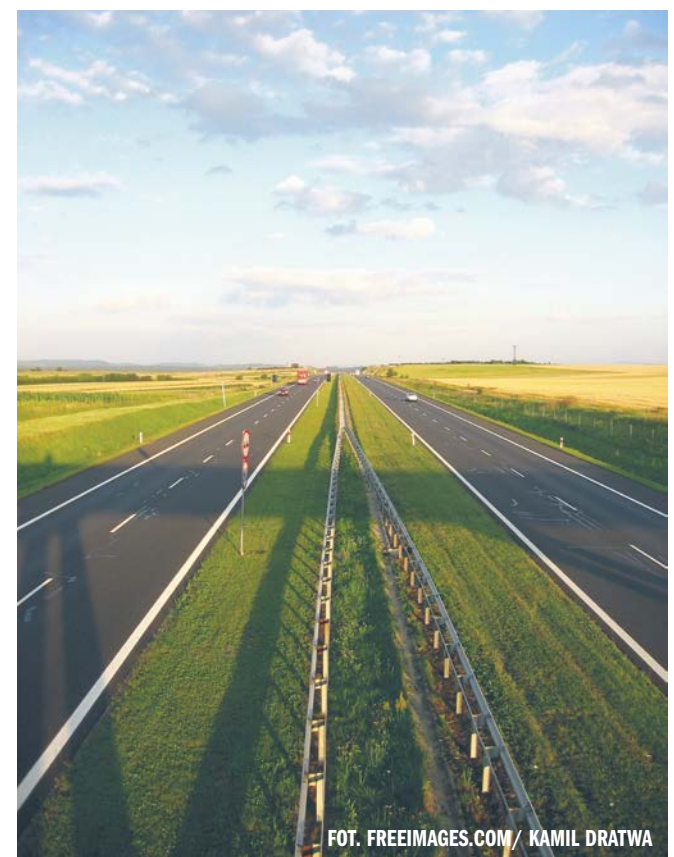
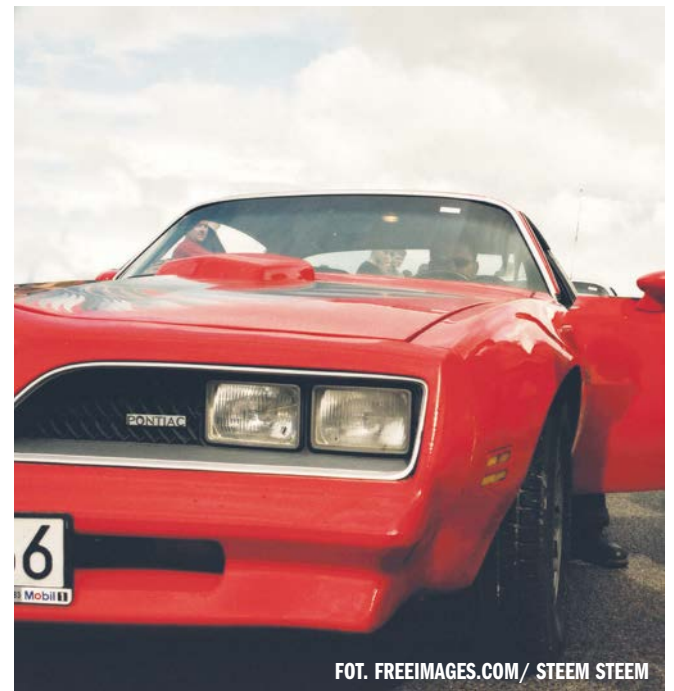
JEŻELI W 2019 ROKU PRACOWAŁEŚ TYLKO W HOLANDII, TO PO ZŁOŻENIU DEKLARACJI PODATKOWEJ OTRZYMASZ ZWROT NADPŁACONYCH ZALICZEK.

OD 2019 ROKU PRACODAWCA MIESIĄC W MIESIĄC ODPROWADZA DO URZĘDU SKARBOWEGO O OK. 50 € WIĘCEJ Z TWOJEJ WYPŁATY NIŻ DOTYCHCZAS, TYTUŁEM ZALICZEK NA PODATEK DOCHODOWY.

**CZY TO OZNACZANA, ŻE KWOTY TE
STRACIŁEŚ BEZPOWROTNI? NIE!**



**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA
WWW.ROZLICZSIE.PL**





Zgłoszenie samochodu do deklaracji podatkowej dokonujemy poprzez odpowiedni formularz. W dokumencie należy wskazać datę otwarcia, podać dane właściciela samochodu oraz dane samego pojazdu. Urząd na opracowanie wniosku ma 8 tygodni, jednak z chwilą jego złożenia możemy już swobodnie poruszać się po drogach.

W ten sam sposób zgłaszamy również fakt powrotu auta do Polski lub jego sprzedaż. Wtedy na wniosku należy wskazać datę zamknięcia podatku drogowego. Może zdarzyć się, że mimo złożenia wniosku zostanie wystawiona faktura na kolejny okres, jednak nawet wtedy nie należy jej ignorować. W Holandii kwestię opłaty faktur i czeków z urzędu traktuje się bardzo poważnie, dlatego nawet jeżeli została niesłusznie wystawiona, to należy ją opłacić. Urząd po opracowaniu wniosku o zamknięcie sprawdzi zasadność wystawionej faktury i zwróci nadpłaconą kwotę.

Wysokość podatku drogowego MRB zależy od rodzaju pojazdu, jego masy własnej, rodzaju silnika oraz od prowincji, w jakiej znajduje się auto. Duży wpływ na wysokość podatku ma rodzaj silnika (najwyższe opłaty naliczane są dla pojazdów z silnikiem diesla). Na oficjalnej stronie urzędu Belastingdienst znajduje się kalkulator podatku MRB, w którym każdy może sprawdzić wysokość swojej opłaty.

W Holandii oprócz wspomnianego motorrijtuigenbelasting istnieje inny podatek związany z użytkowaniem pojazdu, a mianowicie BPM, czyli Belasting van Personenauto's en Motorrij-

wielen. Opodatkowaniu podlegają prawie wszystkie pojazdy mechaniczne zarejestrowane na terenie Holandii. Opłata naliczana jest w momencie zakupu nowego pojazdu lub importu z zamiarem zarejestrowania w Królestwie Niderlandów. Wysokość należnego BPM jest związana z emisją spalin, dlatego pojazdy elektryczne i hybrydowe podlegają najniższym stawkom.

W przypadku eksportu samochodu zakupionego w Holandii można ubiegać się o częściowy zwrot podatku BPM, jednak dotyczy to pojazdów zarejestrowanych po 15 października 2006 roku. W internecie dostępne są specjalne programy, które po wpisaniu numeru rejestracyjnego danego pojazdu przeliczają szacowany zwrot podatku BPM. W większości przypadków termin rozpatrzenia wniosku o zwrot BPM to około 6-8 tygodni.

Pozostając w temacie opłat związanych z poruszaniem się po holenderskich drogach warto wspomnieć o mandatach. Wraz z rozpoczęciem 2020 roku rząd holenderski podjął decyzję o podniesieniu kar, w szczególności za przekroczenie dozwolonej prędkości. Warto wspomnieć, że taryfikator dotyczący nadmiernej prędkości jest podzielony na 3 kategorie w zależności od tego czy wykroczenie popełnimy w terenie zabudowanym, niezabudowanym czy na autostradzie.

Przykładowo przekroczenie dozwolonej prędkości jedynie o 5 km/h będzie skutkowało mandatem w wysokości od 31 do 35 euro. Jadąc o 15 km/h za szybko zapłacimy od 121 do 137 euro. Dla najszybszych kierowców kary sięgają nawet 421 euro.

Poniżej przedstawiamy dodatkowo przykłady mandatów za inne wykroczenia:

- korzystanie z telefonu lub innego mobilnego urządzenia podczas jazdy – 240 euro,
- brak zapiętego pasa bezpieczeństwa – 140 euro,
- nieustąpienie pierwszeństwa – 240 euro,
- przejazd na czerwonym świetle – 240 euro.

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



FOT. FREEIMAGES.COM/ GARRET VOIGHT

Reklama

Prześlij nam swoje CV
cv@seniorvip.pl

Szukasz pracy?

Zostań Opiekunem Osoby Starszej

Oferujemy:

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

Oczekujemy:

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

seniorvip.pl



222 478 110



222 478 114



FOT. FREEIMAGES.COM/ STANLIGHT

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

Jak radzić sobie ze skutkami pandemii?

Pandemia – co przyniesie przyszłość i czy obecny stan może mieć jakieś plusy?

Czas pandemii to zupełnie nowa sytuacja dla każdego z nas. Nowe wyzwania i oczekiwania, niepewność jutra, konieczność dostosowywania się na bieżąco do warunków zmieniających się jak w kalejdoskopie – to najważniejsze aspekty, z którymi trzeba zmierzać się na co dzień. Czy pandemia może jednak przynieść nam (jako jednostkom, ale i całemu społeczeństwu) coś dobrego?

Czasy ponowoczesności kontra konserwatyzm

Niewątpliwie żyjemy dziś w tzw. bańce informacyjnej. Z jednej strony globalna wioska, z drugiej – konserwatyzm.

O ile te dwa stany równoważą się ze sobą, o tyle zachowany jest względny spokój i równowaga.

Są to jednak podejścia zupełnie skrajne. Pełna hedonizmu, a co za tym idzie: konsumpcjonizmu i konsumeryzmu codzienność kontra konserwatyzm, będący odpowiedzią na hedonistyczne czy nawet narcystyczne podejście do świata.

Mamy więc z jednej strony globalną wioskę, poszukiwanie nowych możliwości, korzystanie z nowoczesnych technologii, z drugiej – lęk przez tym, co nowe i wierność starym, sprawdzonym ideałom i związaniom.

Te dwa zjawiska występują ze sobą w spolaryzowanej postaci, utrzymując równowagę, zarówno we własnym obrębie, jak i wzajemnie.

Pomiędzy wkradło się jednak coś, co wystawia na próbę obydwie podejścia – to pandemia. W jaki sposób wpłynęła na codzienność?

Psychologiczne etapy pandemii – z czym się wiąże?

Nowe zjawisko, które bez ostrzeżenia i szans na przygotowanie się, zdominowało codzienność każdego z nas, w zasadzie z dnia na dzień, można podzielić na 3 etapy rozwoju.

Etapy pandemii to:

- chaos, bezradność, lęk, strach – dezorientacja wobec nowej, nieznanej sytuacji, co do której nie wiadomo, czego można się spodziewać. Co przyniesie? Ile czasu potrwa? Jakie będą jej skutki dla mnie jako jednostki, ale i mojego otoczenia?

- depresja, agresja – to drugi etap, kiedy pandemia jest już rozwinięta, ale nie widać jeszcze końca. To czas pogłębiania niepewności i strachu, ale także występowania zachowań, które są konsekwencją nieumiejętności radzenia sobie ze stresem;

- PTSD (zespół stresu pourazowego) – to etap, który przychodzi na samym końcu i jest skutkiem kumulacji wcześniejszych emocji, uczuć i lęków. Może pojawić się także skutek konkretnego wydarzenia, które miało znaczący wpływ na życie.

Pierwszy etap to dla jednych mobilizacja, dla innych ograniczenie się do roli „przetrawniakowej”.

Mobilizacja jest dobra, jeśli prowadzi do dobrych motywacji. Zła – jeśli kierują nią złe emocje.

Owe złe emocje najbardziej dają o sobie znać w drugim etapie: irytacja, złość i bezradność – wszystko to może prowadzić do dwóch stanów:

- szukania kozła ofiarnego, na którym można się wyżyć i dać upust wszystkim negatywnym odczuciom;

- stania się kozłem ofiarnym – do tego prowadzi bierność i wycofanie, brak mobilizacji do działania i stawiania czoła problemom i wyzwaniom.

W tym czasie w grupach społecznych dość wyraźnie zaczyna być widoczny podział na tych, którzy chcą przejąć rolę lidera i wprowadzać porządek, a także na tych, którzy im się biernie poddają.

Trzecią fazą, która nastąpi po zakończeniu epidemii lub u jej schyłku, jest PTSD. To czas, w którym największą rolę do spełnienia będą mieli psychologowie, psychoterapeuci i psychiatry. To także czas leczenia psychicznych ran, które odniosło się w czasie trwania pandemii.

Długotrwały stres, nagła zmiana dotychczasowego porządku życia, utrata pracy, strata bliskiej osoby, a przede wszystkim zachwianie poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji – to najczęstsze powody lęków i koszmarów nocnych.

Jak radzić sobie w tym szczególnie trudnym czasie, by nie przypłacić tego psychicznie? Ważna jest przede wszystkim refleksja odnośnie tego, co dzieje się dookoła. Przyjmowanie postawy biernej lub buntowniczej to przesada w obydwie strony.

Sztuką jest zachowanie racjonalizmu i względnego obiektywizmu, a także dystansu.

Panująca pandemia ma o wiele więcej wymiarów, niż może się wydawać. To, z jednej strony oczywiście zjawisko biologiczne, ale także psychologiczne, ekonomiczne, polityczne i społeczne. Nie można zapominać również o wymiarze egzystencjalnym – postawieni w obliczu nowej, bardzo trudnej sytuacji, często zadajemy sobie pytania o sens życia. To może być czas jego przewartościowania.

Jak sobie z tym wszystkim radzić?

Podstawą przetrwania tego trudnego czasu jest umiejętność racjonalnego myślenia.



FOT. FREEIMAGES.COM / BRENNA LORENZ

Racjonalizować trzeba zarówno fakty, jak i domysły i strach.

Sztuką jest umieć dostosować się do panujących aktualnie warunków i przyjąć do wiadomości fakty – nawet, jeśli nie są zgodne z oczekiwaniami. Racjonalizować trzeba również przekazy medialne i nie dać się ponieść panice. Zachowanie własnego zdania, ale w granicach rozsądku, prawa i moralności, to niezwykle trudna, ale jakże potrzebna sobie i innym sztuka.

W tak szczególnej sytuacji, jaką jest światowa pandemia, pogłębiają się nasze zachowania i motywacje. Jeśli do tej pory byliśmy osobami o dużej empatii, które chętnie pomagały innym – prawdopodobnie będziemy to kontynuować, pomagając słabszym (schorowanym, w podeszłym wieku).

Jest w tym wszystkim jednak niestety druga strona medalu – konflikty, agresja (w tym przemoc domowa) będą eskalować.

Warto jednak mieć na uwadze to, by umieć spojrzeć na siebie i swoje postępowanie obiektywnie, z boku. Najczęściej popełnianym błędem w chęci pomocy innym jest ocenianie ich potrzeb z własnej perspektywy – to znaczy: uważamy, że dobre dla kogoś będzie to, co dobre jest dla nas samych.

Taka postawa, pomimo szczerych chęci, często budzi konflikty i rodzi niepotrzebne napięcia.

Jak radzić sobie z samotnością?

Pandemia uderzyła przede

wszystkim w sieć kontaktów społecznych. Przymusowa izolacja, a co za tym idzie: praca zdalna, nauce zdalne, nakaz zachowywania odstępów od innych ludzi to najbardziej dotkliwe aspekty kwarantanny.

Ci, którzy byli do tej pory samotni, są samotni jeszcze bardziej – nie porozmawia się przecież z przypadkowo spotkaną sąsiadką, wnuki czy dzieci nie mogą wpaść w odwiedzinę, nie ma nawet moż-

liwości pozartowania z kolegami z pracy w przerwie obiadowej.

Ci zaś, którzy byli dotąd duszą towarzystwa, nagle zostali pozbawieni swojego (można śmiało rzecz) naturalnego środowiska.

Do zachowania dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego niezbędne jest utrzymanie sieci kontaktów społecznych. Ograniczenie czy zabranie możliwości swobodnego kontaktu nie- sie za sobą niestety ⇨⇨⇨



FOT. FREEIMAGES.COM / MARCO MICHELINI



FOT. FREEIMAGES.COM / ADYNA



FOT. FREEIMAGES.COM/ MICHAEL ILLUCHINE



FOT. FREEIMAGES.COM/ MARCO CALIULO

⇒⇒⇒ szereg negatywnych konsekwencji.

Z drugiej jednak strony są rodziny, których członkowie być może na co dzień żyją nieco obok siebie, a w czasach pandemii zostali jednak „zamknięci” razem w czterech ścianach, nierzadko spędzając z sobą czas przez całą dobę.

Czy pandemia może przynieść jakieś pozytywne skutki?

Choć to pytanie może wydawać się absurdalne, a odpowiedź jeszcze bardziej, to warto o tym wspomnieć.

Pandemia, choć brzmi to niedorzecznie, może przynieść całkiem sporo (zupełnie nieoczekiwanych, a często nawet nieuświadomionych) korzyści.

Po pierwsze – w wielu biernych dotąd osobach wyzwała motywację. Walczą o siebie i rodzinę, często podejmują decyzję o przebranzowaniu czy wystartowaniu z

pomysłem, który mieli już od dawna, jednak bali się zaryzykować.

Po drugie – owe wspomniane rodziny, które żyją na co dzień być może osobno, mają okazję być ze sobą przez całą dobę. Taka sytuacja może dobitnie pokazać, czy jej członkowie potrafią rozwiązywać problemy i dążyć do wspólnego celu, czy też tuszowane konflikty będą eskalować.

Po trzecie – to czas, w którym wiele osób przekonuje się, że dobro istnieje i jest o wiele bliżej

niż może się wydawać. Sąsiedzka pomoc, spontaniczne tworzenie się oddolnych inicjatyw społecznych, nawiązanie bliższych relacji z osobami, które do tej pory tylko się mijają – to wszystko już pozostanie.

Po czwarte – pandemia to czas dla liderów na wykazanie się, umocnienie swojej pozycji lub zostanie liderem grupy.

Po piąte – nowe, trudne czasy budzą w ludziach pokłady, o których istnieniu być może nawet nie

wiedzieli. To między innymi odwaga, lojalność czy empatia.

Jeszcze jedną, niemniej istotną kwestią jest to, że siłą rzeczy skończy się tzw. wyścig szczurów.

Czas zamrożenia gospodarki, izolacji społecznej i niepewnego jutra skłania także do refleksji i przewartościowania swojego życia. To przymusowa i niechciana, ale być może potrzebna lekcja pokory.

ANNA WOJCIECHOWSKA,
CEO EAP24

Anna Wojciechowska posiada kilkunastoletnie doświadczenie w planowaniu, wdrażaniu i realizacji projektów doradczych HR oraz szkoleniowych (learning & development) w obszarach takich jak: rozwijanie przywództwa, kształtowanie postaw i zachowań, a także efektywna komunikacja i współpraca w zespole oraz pomiędzy zespołami. Współpracowała z ponad 200 klientami korporacyjnymi.

Reklama

Przewozy Osobowe

Holandia – Polska

Polska – Holandia

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

Atrakcyjne ceny!



Więcej na stronie www.busymustang.pl

lub pod numerami telefonów

☎ 48 606 22 88 11 ☎ 48 606 22 88 44

f Mustang przewozy międzynarodowe



Psycholog: już nie szukamy informacji o koronawirusie, wydaje nam się, że wszystko wiemy

Obecnie mniej niż wcześniej szukamy informacji o koronawirusie, bo wydaje nam się, że już wszystko wiemy. Znacząca część informacji, które teraz otrzymujemy, pochodzi np. od znajomych na Facebooku, czyli od ludzi, którzy są do nas podobni – powiedział PAP prof. Uniwersytetu SWPS Tomasz Grzyb.

Ekspert zwrócił uwagę, że to, jak postrzegamy epidemię i to, jaki mamy do niej stosunek, wynika z naszych wcześniejszych doświadczeń i ogólnej oceny rzeczywistości.

"Ludzie, którzy generalnie mają pewną lękową wizję rzeczywistości, w sposób znaczący boją się także koronawirusa. Z kolei jeżeli mamy ludzi, którzy np. wcześniej byli skłonni do wiary w różnego rodzaju spiskowe koncepcje dziejów i siły, które rządzą światem, to teraz dużo łatwiej wierzą w to, że pandemia jest 'plandemią+' – wskazał prof. Grzyb.

Zaznaczył jednocześnie, że na początku pandemii zauważalna była zasada tzw. społecznego doświadczenia.

"Najmocniej można było to zobaczyć w tych pierwszych dniach pandemii, kiedy kompletnie nie było wiadomo, jak się zachować. Takim znaczącym sygnałem pokazującym, jak to

działa, były szturm na sklepy, chwilowe braki makaronu i papieru toaletowego, który pod każdą szerokością geograficzną stał się absolutnie towarem pierwszej potrzeby. To były te

momenty, kiedy widzieliśmy, że ludzie na poziomie racjonalnym rozumieją, że to nie ma specjalnego sensu, ale skoro wszyscy tak robią, to powinniśmy się w większą ilość jakiegoś produktu zaopatrzyć" – powiedział.

Ekspert stwierdził, że nie zaryzykowałby tezy, że nauczyliśmy się żyć w dobie pandemii, gdyż – jak zauważył – sytuacja jest dynamiczna.

"Sytuacja z całą pewnością się ustabilizowała w tym sensie, że mniej poszukujemy informacji o tym wirusie. Dane pokazujące zapytania składane do najpopularniejszej wyszukiwarki internetowej wskazują, że był bardzo wysoki szczyt wpisów związanych z koronawirusem wtedy, gdy ludzie szukali informacji o nim, czyli w marcu i kwietniu. Później ten wskaźnik znacząco zmalał i teraz jest już stosunkowo niski" – powiedział.

Zdaniem psychologa taka sytuacja powoduje jednak inne konsekwencje – nie szukamy informacji o koronawirusie, bo wydaje nam się, że już wszystko wiemy.

"Co więcej, znacząca część informacji, które otrzymujemy, pochodzi od ludzi, którzy są częścią naszej 'bańki społecznej+'. Jeżeli np. mamy konto na Facebooku, to informacje o koronawirusie otrzymujemy bardzo często stamtąd – zatem od ludzi, którzy są do nas bardzo podobni" – zauważył prof. Grzyb.

Według niego kłopot polega na tym, że mamy większą tendencję do wiary w takie informacje, ponieważ otrzymujemy je od ludzi, których znamy i są oni w pewnym sensie "zweryfikowani".

"Niestety te informacje są bardzo często zgodne z naszymi oczekiwaniami, czyli jeżeli np. jesteśmy przekonani, że generalnie chorób nie należy się bać, tylko trzeba rąbać cebulę i czosnek tak jak babcia mówiła, to najprawdopodobniej będziemy otrzymywali informacje, które nas wspierają w tym myśleniu" – podkreślił.

Dodał, że pozostawanie w takiej "bańce" sprawia, że coraz bardziej przekonujemy się do własnych racji.

"Nie zmienia to faktu, że te informacje najczęściej są kompletnie bzdurne. Jak mówi dosyć popularne powiedzenie: na każde skomplikowane pytanie dotyczące przyczyny jakiegoś zjawiska, najprawdopodobniej znajdzie się prosta, wyjaśniająca wszystko i kompletnie bzdurna odpowiedź. I właśnie takie odpowiedzi bardzo często otrzymujemy i niestety w nie wierzymy" – ocenił.

Zdaniem eksperta polepszyła się za to ogólna świadomość ludzi, jeśli chodzi o dbanie o własne zdrowie.

"Wiadomo, że to dbanie o własne zdrowie ma różne wymiary, czasami to są sensowne rzeczy, czyli np. noszenie maseczek, częstsze mycie rąk, unikanie du-

żych skupisk ludzkich, a czasami mniej rozsądne – np. jedzenie ogromnej ilości czosnku czy w skrajnych przypadkach – płukanie gardła wybielaczem" – wskazał psycholog.

Zwrócił uwagę, że notowany w ostatnich miesiącach spadek świadczeń zdrowotnych może mieć dwa źródła.

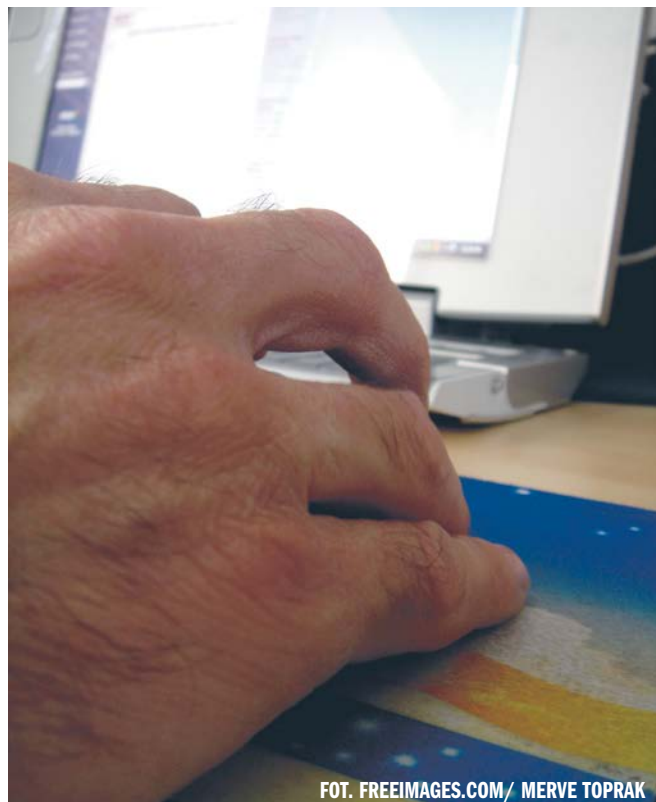
"Jedno to takie, że po prostu dużo trudniej w tym czasie jest dostać się do lekarza. A z drugiej strony z całą pewnością jest część ludzi, którzy uznają, że ich objawy mogą poczekać. W innej sytuacji to może by się zgłosili do lekarza, a teraz uważają, że jest to ryzykowne" – powiedział prof. Grzyb.

Jak dodał, liczba rozpoczętych lecień onkologicznych w czasie pandemii spadła w pewnym momencie o 60 proc.

"Prosta logika wskazuje, że nie jest możliwe, że spadła zachorowalność na nowotwory, więc najprawdopodobniej jest to związane z tym, że ludzie albo mają większy problem związany z otrzymaniem opieki, albo po prostu boją się pójść do lekarza i stwierdzają, że mogą jeszcze poczekać, co jest w takich sytuacjach szalenie ryzykowne i niebezpieczne" – podkreślił ekspert.

(PAP)

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



FOT. FREEIMAGES.COM/ MERVE TOPRAK

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



FOT. FREEIMAGES.COM/ ILKER

Badanie: za ciężki przebieg COVID-19 mogą odpowiadać uwarunkowania genetyczne

Za ciężki przebieg COVID-19 mogą być odpowiedzialne wrodzone defekty odpowiedzi immunologicznej – szczególnie dotyczące interferonu typu I. Wskazują na to badania międzynarodowego zespołu z udziałem polskich naukowców. Pierwsze wyniki ukazały się w prestiżowym czasopiśmie naukowym "Science".

Choć większość zakażonych COVID-19 przechodzi chorobę bezobjawowo lub łagodnie, u części rozwija się pełne spektrum objawów w bardzo ciężkiej postaci. Wciąż jednak nie wiadomo, co determinuje ciężki przebieg choroby.

Dwie prace na ten temat opublikowano w "Science". Jedną z nich przedstawia pierwsze wyniki badań genomów pacjentów z COVID-19, które prowadzi konsorcjum „The COVID Human Genetic Effort” (covidhge.com). Zrzesza ono już ponad 200 instytucji z całego świata, w tym polskie jednostki: Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie (badania zainicjował dr Zbigniew Król), laboratorium Zakładu Biofizyki Molekularnej UAM oraz MNM Diagnostics (zespołem kieruje dr Paweł Zawadzki).

Autorzy opublikowanych prac, m.in. z Rockefeller University, postanowili sprawdzić, czy wrodzone defekty odporności mogą być przyczyną ciężkiego przebiegu COVID-19. Wiadomo już, że niektóre warianty genów (takich jak TLR3, IRF7, IRF9) zaangażowanych w odpowiedź immunologiczną z wykorzystaniem interferonu typu I wpływają na ciężki przebieg grypowego

zapalenia płuc. Ta informacja była podstawą przeprowadzonych badań - wyjaśnia w komunikacie dr Paula Dobosz z MNM Diagnostics.

Interferony są elementem wrodzonej odporności. Zaczynają działać, zanim układ odpornościowy wytworzy odpowiednie przeciwciała. Wiadomo, że odgrywają ważną rolę w natychmiastowym zwiększaniu odporności komórek na kilka wirusów. Eksperymenty przeprowadzone przez Charlesa M. Rice'a z Rockefeller University wykazały, że dotyczy to również SARS-CoV-2: ludzkie komórki fibroblastów z mutacjami wpływającymi na szlak interferonu typu I były bardziej podatne na wirusa i obumierały w większej liczbie - i szybciej - niż komórki bez tych mutacji.

W toku prac naukowcy najpierw przeanalizowali wyniki wielu prac badawczych dotyczących molekularnych szczegółów przebiegu grypy i wytypowali 13 genów, o których wiadomo, że mają krytyczne znaczenie dla obrony organizmu przed wirusem grypy. Te geny zarządzają interferonami typu I. Dodano je do listy genów potencjalnie istotnych również w przebiegu COVID-19.

Następnie naukowcy rozpoczęli analizy genomów lub eksomów dwóch grup pacjentów. Pierwszą grupę stanowiły 534 osoby łagodnie przechodzące COVID-19, drugą - 659 pacjentów, u których przebieg choroby był bardzo ciężki (14 proc. zmarło). W drugiej części badania naukowcy sprawdzali swoje hipotezy na liniach komórkowych ludzkich fibroblastów, które eksponowano na zakażenie wirusem SARS-CoV-2.

Jak się okazało, znaczna liczba osób z ciężkim przebiegiem choroby ma rzadkie warianty 13 genów, a ponad 3,5 proc. pacjentów z grupy o cięż-

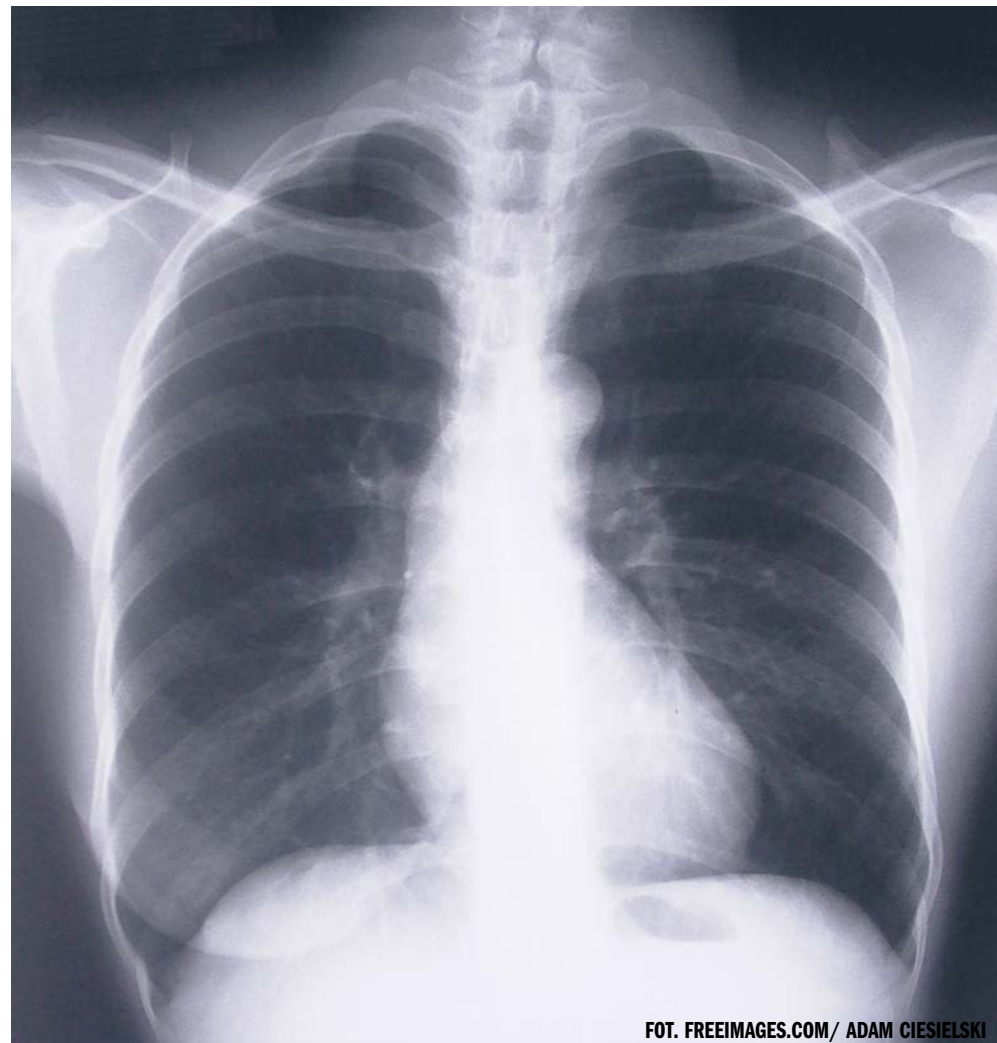
kim przebiegu choroby miało przynajmniej jeden patogenny wariant z wytypowanej przez badaczy listy genów, w przeciwieństwie do osób z grupy o łagodnym przebiegu COVID-19. Dalsze eksperymenty wykazały, że komórki odpornościowe tych pacjentów nie wytwarzały żadnych wykrywalnych interferonów typu I w odpowiedzi na SARS-CoV-2.

Z kolei badanie 987 pacjentów z zagrażającym życiu zapaleniem płuc wywołanym przez COVID-19, wykazało, że ponad 10 proc. miało autoprzeciwciała przeciwko interferonom na początku infekcji. Większość z nich, 95 proc., stanowili mężczyźni. Eksperymenty biochemiczne potwierdziły, że te autoprzeciwciała mogą skutecznie hamować aktywność interferonu typu I.

W niektórych przypadkach można je wykryć w próbkach krwi pobranych przed zakażeniem pacjentów; w innych znaleziono je we wczesnych stadiach infekcji. Te autoprzeciwciała wydają się występować rzadko w ogólnej populacji. Spośród 1227 losowo wybranych zdrowych osób miały je tylko cztery.

W obu badanych grupach o ciężkim przebiegu choroby skutkiem był zasadniczo taki sam: pacjenci nie mieli interferonu typu I, zestawu 17 białek niezbędnych do ochrony komórek i organizmu przed wirusami. Niezależnie od tego, czy białka zostały zneutralizowane przez autoprzeciwciała, czy też nie zostały wyprodukowane w wystarczającej ilości z powodu wadliwego genu, ich brak w działaniu wydaje się być wspólnym mianownikiem w szczególnie zagrożonej podgrupie cierpiących na COVID-19.

„Odkrycia te dostarczają przekonujących dowodów na to, że zakłócenie działania interferonu typu I jest często przyczyną



FOT. FREEIMAGES.COM/ ADAM CIESIELSKI

zagrażającego życiu COVID-19” - mówi Jean-Laurent Casanova z Instytutu Medycznego Howarda Hughesa, cytowany w prasowym komunikacie. - I przynajmniej w teorii takie problemy z interferonem można leczyć istniejącymi lekami i interwencjami”.

Istnieją już dwa rodzaje interfe-

ronów, dostępnych jako leki i zatwierdzonych do stosowania w leczeniu niektórych chorób, takich jak przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby.

Badania konsorcjum HGE wciąż trwają. Naukowcy nadal poszukują odmian genetycznych, które mogą wpływać na inne typy interferonów lub dodatkowe aspekty odpowiedzi

immunologicznej w COVID-19. Wciąż jeszcze można dołączyć do ogólnosiwiatowego badania - formularz znajduje się na stronie: <https://odporninacovid.pl/>

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



FOT. FREEIMAGES.COM/ MARK WAGNER



FOT. FREEIMAGES.COM/ RUSSELL WELLER

Zespół przy prezesie PAN opracował dokument „Zrozumieć COVID-19”

Aktualny stan wiedzy nt. SARS-CoV-2, prognozy epidemii w sezonie jesienno-zimowym oraz rekomendacje dla obywateli i instytucji przedstawili naukowcy w

opublikowanym w środę opracowaniu zespołu ds. COVID-19 przy prezesie PAN. "Chcemy zwrócić dyskurs społeczny na racjonalne tory" - piszą autorzy.

Liczący 70 stron dokument „Zrozumieć COVID-19” przedstawia aktualny stan wiedzy na temat wirusa SARS-CoV-2, choroby COVID-19 oraz jej skutki medyczne, psychologiczne, gospodarcze i społeczne. W publikacji naukowcy prezentują prognozy epidemii w sezonie jesienno-zimowym oraz rekomendacje dla obywateli i instytucji. Opracowanie zawiera sprawdzone informacje na temat profilaktyki i przedstawia prace nad szczepionkami.

Dokument jest dostępny bezpłatnie online na stronie Polskiej Akademii Nauk. (https://informacje.pan.pl/images/2020/opracowanie-covid19-14-09-2020/ZrozumiecCovid19_opracowanie_PAN.pdf)

Autorzy zwracają uwagę, że na temat COVID-19 lub SARS-CoV-2 opublikowano dziesiątki tysięcy artykułów naukowych, ogromną liczbę doniesień prasowych czy miliony wzmianek w mediach społecznościowych. "Nadmiar informacji, często sprzecznych, może wywoływać dezorientację i sprzyja przyjmowaniu niebezpiecznych dla zdrowia publicznych postaw. Dlatego tak ważna jest publikacja porządkującego wiedzę opracowania" - czytamy na stronie PAN.

„Postawy irracjonalne (...) są wielkim utrudnieniem w walce z epidemią COVID-19, którą to walkę, aby była ona pomyślna, należy prowadzić w sposób racjonalny. Tym opracowaniem chcemy zwrócić dyskurs społeczny na racjonalne tory” - podkreślają naukowcy pod przewodnictwem prezesa PAN prof. Jerzego Dusińskiego.

W opracowaniu podsumowano, że blisko 7 milionów osób w Polsce to osoby starsze niż 65 lat, a z nich ok. 90 proc. jest obciążonych chorobami przewlekłymi, często kilkoma na raz. Osoby młodsze niż 65 lat, ale już z poważnym obciążeniem zdrowotnym, stanowią dodatkowo również istotną część społeczeństwa. A to dla tej licznej grupy COVID-19 jest z reguły poważnym niebezpieczeństwem. "Powszechne stosowanie się do zaleceń sanitarnych przedstawionych w tym opracowaniu może efektywnie chronić osoby z grup najwyższego ryzyka przed niebezpieczeństwem COVID-19 i ograniczyć intensywność epidemii COVID-19 w Polsce. Unikniemy w ten sposób kryzysu służby zdrowia" - podsumowują naukowcy.

Zespół ds. COVID-19 przedstawia scenariusze rozwoju sytuacji epidemicznej w sezonie jesienno-zimowym. Naukowcy przestrzegają, że jeśli nie uda się przekonać Polaków do powszechnego stosowania się do zaleceń sanitarnych takich jak noszenie maseczek czy zachowywanie fizycznego dystansu, ponowne zamrożenie gospodarki i życia społecznego może okazać się konieczne, by zatrzymać pandemię. „Koszty tego rozwiązania będą olbrzymie dla obywateli i państwa. Dlatego należy uczynić wszystko, co możliwe, abyśmy mogli poprzestać na powszechnym, konsekwentnym, empatycznym i solidarnym stosowaniu się do zaleceń sanitarnych ogłaszanych przez właściwe służby państwowe” - czytamy w raporcie.



FOT. FREEIMAGES.COM / NIKARETEKU

Badacze wyjaśniają, dlaczego są powody, by obawiać się, że w sezonie jesienno-zimowym sytuacja epidemiczna COVID-19 ulegnie pogorszeniu. Zwracają uwagę, że zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną tradycyjnie osiąga najwyższy poziom zimą. Poza tym po wakacyjnym powszechnym rozluźnieniu kultury sanitarnej można się spodziewać dużego wzrostu liczby zachorowań na COVID-19. Kolejną sprawą jest to, że znacząca koncentracja funkcjonowania służby zdrowia na COVID-19 wpłynie na ograniczenie możliwości opieki nad pacjentami z innymi chorobami. "Będzie to prawdopodobnie skutkowało zwiększeniem liczby przypadków niedostatecznie kontrolowanych chorób przewlekłych lub chorób niezdiagnozowanych.

Co więcej, trudność w rozróżnieniu zakażenia wirusem SARS-CoV-2 od zakażeń innymi wirusami sprawi, że duża część osób będzie całkowicie pozbawiona dostępu do podstawowej pomocy medycznej" - obawiają się naukowcy. I dodają, że - zgodnie z wynikami badań - osoby ze schorzeniami towarzyszącymi przechodzą COVID-19 ciężiej, co może prowadzić do zwiększenia liczby chorych wymagających intensywnej opieki zdrowotnej. Poza tym autorzy opracowania przypuszczają, że typowa w naszym regionie sezonowa epidemia grypy oraz częste występowanie innych zakażeń wirusowych i bakteryjnych w sezonie jesienno-zimowym (efekt koinfekcji), w połączeniu z innymi czynnikami, jak obniżenie odporności czy wzrost → → →



FOT. FREEIMAGES.COM / HANA EREL

PRACA

Pracownik produkcji. BEST - oferta prac produkcyjnych - zapraszamy do kontaktu. Agencja Pracy TPM poszukuje ludzi do pracy w Holandii. W skład oferty wchodzi: prace produkcyjne w firmie zajmującej się produkcją kielbas, szaszłyków i wędlin - pakowanie i sortowanie produktów na taśmie (Best). Nie jest to oferta pracy skierowana dla par. 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), stawka godzinowa 10.21 euro brutto/h (+ dodatki zmianowe). Charakter pracy: praca od października 2020. Osoby zainteresowane

prosimy o przesłanie CV z dopiskiem PRODUKCJA DEURNE na adres: info@theperfectmatch.pl LUB info@tpmwork.com LUB wypełnienie formularza kontaktowego tpmwork.com/#formularz (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny możliwy jest w godzinach urzędowania biura pod numerem (+48)606222207 (pon-pt 8:00-16:00) LUB +48618205550 (pn-pt 10:00-16:00). 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 Zbigniewa Romaszewskiego 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpm-work.com.

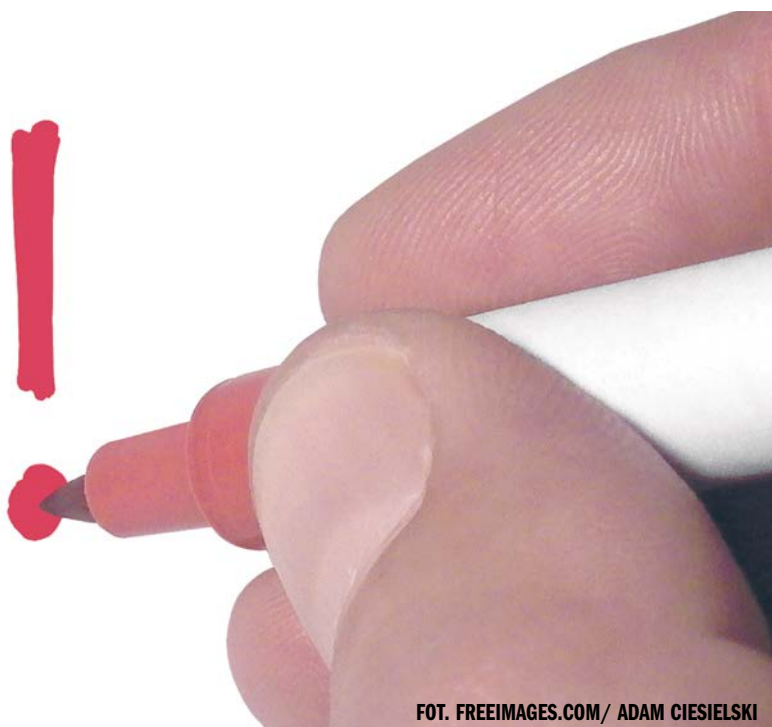
Pracownik produkcji. Pracownik produkcji / pakowanie (Apeldoorn). Stanowisko: Pracownik produkcji. Praca w Holandii w miejscowości Apeldoorn. Praca w zakładzie zajmującym się produkcją karmy dla zwierząt. Praca polega na ściąganiu z taśmy i pakowaniu produktów do kartonów. Oferujemy: legalne zatrudnienie na podstawie kodeksu NBBU CAO, regularne godziny pracy, zakwaterowanie firmowe (93 euro tygodniowo), transport do pracy (służbowy samochód), ubezpieczenie firmowe (23.73 euro tygodniowo), stawkę godzinową gwarantowaną (10.13 euro brutto/h), dodatki do wynagrodzenia: wakacyjny (+8.33 procent), urlopowy (+8.70 procent), za nadgodziny (+125-150 procent), wypłaty co 4 tygodnie. Wymagania: prawo jazdy kat. B. Rekrutacja: Zadzwonić: +48327390079. Dodatkowe

informacje: Zainteresowanym rezerwujemy transport za granicę. Przeprowadzamy rekrutację z osobami z całej Polski i zza granicy. Wyjazdy organizujemy co tydzień - mimo COVID granice są otwarte. Adres naszego biura: Agencja Pramer, 44-370 Pszów, ul. Pszowska 555, tel. +48327390079. Dziękujemy za wszystkie zgłoszenia. Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami do 3 dni roboczych od nadesłania zgłoszenia. Niniejsza oferta dotyczy pracy tymczasowej na terenie Holandii (Niderlandów); PRAMER Agencja Pośrednictwa Pracy (KRAZ: 10850). W związku z nowymi przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych zapoznaj się z naszą polityką prywatności.

Pracownik szklarni przy różach. (Luttelegeest). Stano-

wisko: Pracownik przy różach. Praca w Holandii w Luttelegeest. Praca przy różach szklarniowych. Praca dla kobiet i/lub mężczyzn. Prace przy ścinaniu, plauzowaniu, obrywaniu pąków i liści, pielęgnacji itp. Praca na długi okres czasu, nawet kilka lat. Możliwe zjazdy na urlopy do domu w trakcie zatrudnienia. Wymiar godzinowy pracy wynosi średnio 40h w tygodniu plus nadgodziny (5-10 w tygodniu). Oferujemy: legalne zatrudnienie na podstawie kodeksu CAO, zakwaterowanie (97.50 euro tygodniowo), bezpłatny transport do pracy* (samochód służbowy lub rower), dodatek dla kierowców (10 euro tygodniowo), ubezpieczenie (24.59 euro tygodniowo), stawkę godzinową (10.21 euro brutto/h), dodatki do wynagrodzenia: wakacyjny (+8.33 procent), urlopowy (+8.70 procent), za nadgodziny

(+125-150 procent), wypłaty tygodniowe. Wymagania: kilka osób z prawem jazdy. Rekrutacja: Zadzwonić: +48327390079. Dodatkowe informacje: Zainteresowanym - rezerwujemy transport za granicę. Adres naszego biura: Agencja Pramer, 44-370 Pszów, ul. Pszowska 555, tel. +48327390079. Dziękujemy za wszystkie zgłoszenia. Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami do 3 dni roboczych od nadesłania zgłoszenia. Niniejsza oferta dotyczy pracy tymczasowej na terenie Holandii (Niderlandów); PRAMER Agencja Pośrednictwa Pracy (KRAZ: 10850). W związku z nowymi przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych zapoznaj się z naszą polityką prywatności. * dotyczy transportu na terenie Holandii z miejsca zakwaterowania do pracy.



FOT. FREEIMAGES.COM/ ADAM CIESIELSKI

⇒⇒⇒ zanieczyszczenia powietrza, pogorszą przebieg COVID-19 u wielu zarażonych.

"Nasze opracowanie powinno być pomocne w zrozumieniu, z jak groźnym przeciwnikiem (epidemia COVID-19 i osoby, które zaprzeczają jej istnieniu) przyjdzie nam toczyć walkę w sezonie jesienno-zimowym, i pomóc zapewnić przestrzeganie stosownych zaleceń sanitarnych w szerokim społecznym wymiarze" - komentują naukowcy.

Autorami dokumentu „Zrozumieć COVID-19” są członkowie interdyscyplinarnego Zespołu ds. COVID-19 przy Prezesie Polskiej Akademii Nauk. W skład zespołu wchodzi: dr Aneta Afelt – geograf, dr hab. Anna Ochab-Marcinek – fizyk-teoretyk, prof. dr hab. n. med. Radosław Owczuk – lekarz, prof. dr hab. Krzysztof Pyrc – wirusolog, biolog, prof. dr hab. Magdalena Rosińska – lekarz i biostatystyk, prof. dr hab. Andrzej Rychard – socjolog, dr hab. n.

med. Tomasz Smiatcz – lekarz. Zespołowi przewodzi prof. dr hab. Jerzy Duszyński. Zespół wspomagali również: prof. Anna Giza-Poleszczuk (sekcja „Społeczeństwo w pandemii”) i prof. Małgorzata Kossowska (sekcja „Psychologiczne skutki COVID-19”).

PAP - NAUKA W POLSCE,
LUDWIKA TOMALA

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

OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję:

Transport Polska-Anglia-Polska, Irlandia, z całej Unii Europejskiej do/z Polski. iędzynarodowymi, a także w transportem towarowym. Naszym obszarem działania jest cała Wielka Brytania, przewozy Anglia-Polska-Anglia, Irlandia, kraje Unii Europejskiej, w szczególności Holandia, Belgia, Niemcy, Hiszpania oraz transport do Polski i z Polski. Możesz nam zlecić przeprowadzkę, przewóz materiałów budowlanych, towarów handlowych, sprzętów o dużych gabarytach, materiałów wymagających szczególnej ostrożności, jak okna czy witryny i wiele, wiele innych. Posiadamy pojazdy od 3,5 do 24 ton z satelitarnym systemem nawigacyjno-kontrolnym GPS RDS Traffic Control tj. auta ciężarowe, busy, lawety. Jesteś zainteresowany naszą ofertą? Napisz nam: co będzie do przewiezienia, skąd i dokąd, jaki interesuje Cię termin. Możemy zapewnić dodatkową pomoc do załadunku i rozładunku. Gwarantujemy punktualność, szybki kontakt i profesjonalną realizację usług. Firma oprócz 10-letniego doświadczenia zdobyła znaczną grupę ponad 12.000 zadowolonych

klientów. Zapraszamy: pod numerem telefonu +44 7756 885742, pod mailiem info@dpsservice.org, www.dpsservice.org.

Transport – oferuję:

Busy do Holandii Niemiec Belgii Nowe busy WIFI Komfort. NL:+31 686154492, PL: +48 888050707, atestowane, kułkowe fotele, ubezpieczenie na całej trasie, Wi-Fi, DVD, dwustrefowa klimatyzacja. Podkarpackie, Małopolska, Śląsk, Świętokrzyskie, Opolskie, Lubuskie, Dolny Śląsk, Łódzkie, Mazowieckie, Lubelskie. Firma Royal-Bus powstała przed kilku laty jako realizacja marzenia o przewozach w komfortowych warunkach, w busach prowadzonych przez kulturalnych i odpowiedzialnych kierowców. Zrealizowaliśmy to marzenie m. in., po to by pomagać innym w urzeczywistnianiu ich planów. Zbudowaliśmy firmę opartą na mocnych fundamentach: odpowiedzialności, bezpieczeństwa i jakości. W odpowiedzi na potrzeby i oczekiwania pasażerów oferujemy przewozy dużymi komfortowymi busami i szybkimi, zwinnymi mikrobusem. Nad Państwa bezpieczeństwem czuwają za-

wodowi kierowcy z wieloletnim doświadczeniem na trasach europejskich. www.royal-bus.pl.

Transport – oferuję:

Przeprowadzki Holandia i EU małe i większe codziennie. Przeprowadzki na terenie Holandii oraz unii uropejskiej. Usługi transportowe- przesyłki, przewóz paczek, rowerów, skuterów, sprzętu AGD-RTV, mebli, materiałów budowlanych, oraz wszystkiego co się w samochodzie zmieści. Także prowadzimy przeprowadzki z agencji do agencji na terenie Holandii. Organizujemy też wywóz gruzu, niepotrzebnych rzeczy oraz sprzętów. Zawsze terminowo i profesjonalnie, ceny konkurencyjne, do uzgodnienia. Do dyspozycji Peugeot Boxer L2H1 o wymiarach paki 286 d/156h/180 szer. Dysponujemy także przyczepą. Służę swoją pomocą przy załadunku i rozładunku. Do Polski jeździmy dwa razy w miesiącu-województwa: lubuskie, dolnośląskie, opolskie, śląskie, małopolskie. Także inne województwa dla całego auta. Pozdrawiamy. Wystawiamy rachunek lub fakturę. Dzwon 7 dni w tygodniu +31616130302.

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

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

Pytania do eksperta – listy Czytelników

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

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



Odpowiedź:

Jeśli Pani mąż nie jest zdolny do pracy, to fakt ten zgłasza do pracodawcy, który decyduje, jakie będą warunki do wypłaty świadczenia.

Witam,

Mam pytanie do Państwa. Mieszkam na stałe w Holandii. Od grudnia 2016 roku otrzymuję polską emeryturę. Czy mam obo-

wiązek w rocznym zeznaniu podatkowym w Holandii ujawniać te dochody? Wiem, że ZUS za nas rozlicza się w Polsce z urzędem skarbowym. Czy po raz drugi mam się z tego rozliczać w Holandii? Bardzo proszę o pomoc. Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Będąc w Holandii podatni-

kiem o nieograniczonym obowiązku podatkowym, należy wykazać wszystkie swoje dochody, niezależnie od tego, z jakiego kraju one pochodzą. Co oznacza nieograniczony obowiązek podatkowy? Jeśli centrum interesów życiowych i ekonomicznych leży w danym kraju, np. w Holandii i podatnik osiąga dochody z Holandii stanowiące powyżej 90 procent wszystkich jego dochodów lub mieszka w Holandii powyżej 183 dni w roku, to jest podatnikiem o nieograniczonym obowiązku podatkowym w Holandii i wtedy to musi wykazać w rozliczeniu rocznym wszystkie swoje dochody (niezależnie od tego, z jakiego kraju one pochodzą). Informacji zasięgnąć można również bezpośrednio w holenderskim urzędzie skarbowym.

Witam,

Mam pytanie: mąż nie pracuje w Belgii już 3 lata, a cały czas przychodzą dokumenty, żeby się rozliczyć. Co robić? Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Należy powiadomić odpowiedni urząd o zaprzestaniu pracy Pani męża na terenie Belgii.

...

Witam,

Mam pytanie: czy mogę i jak mogę sprawdzić moje dochody pracując dorywczo w Holandii? Czy Urząd Skarbowy w Holandii może mi przesłać taką informację, jeśli chcę się dowiedzieć kiedy, co i jak?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Potwierdzeniem dochodów dla osoby pracującej na terenie Holandii jest karta podatkowa roczna Jaaropgaf lub miesięczne wycinki z wypłat Salarisspecificatie. Te dokumenty pracodawca zobowiązany jest przekazać pracownikowi.

...

Dzień dobry,

Mam pytanie odnośnie tego, jak to jest dokładnie z umową na stałe w Holandii. Jestem obecnie w takiej sytuacji i potrzebuję pomocy. Pracuję dla firmy sprzątającej przez 3,5 roku po 4 godziny dziennie od poniedziałku do piątku, ale od roku mam umowę stałą (vast contract). Firma, dla której pracuję, dostała wypowiedzenie, więc to oznacza, że i ja stracę pracę. Czy mam jakieś prawa? Co mogę z tym zrobić? Nowa firma, która przejęła kontrakt, proponuje mi nie 4 godziny dziennie, ale 2 godziny dziennie. Czy oni mogą to zmienić? Jak to jest z tym vast contract? Jakie mam prawa? Bardzo proszę o pomoc!!! Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Umowa stała może być zerwana z zachowaniem okresu wypowiedzenia. Jeśli umowę zerwano ze strony pracodawcy, to należy się odprawa. Jeśli nastąpi zmiana pracodawcy, to zmienią się również warunki umowy.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Reklama

Straciłeś pracę nie z Twojej winy?

Zachowaj 75% swojego dotychczasowego wynagrodzenia!!!

Czego możesz oczekiwać od nas?

- Umówimy spotkanie w urzędzie pracy i będziemy Ci w nim towarzyszyć
- Omówimy z tobą wszystkie obowiązki bezrobotnego i powiemy, jak je wypełniać, aby nie mieć problemów w urzędzie
- Pomożemy skompletować i złożyć odpowiednie dokumenty w urzędzie
- Przetłumaczymy wszystkie dokumenty
- Pomożemy wypełnić wszelkie formularze
- Zadzwonimy do urzędu, jeśli oczekiwanie na zasiłek się przedłuży
- Odwołamy się od decyzji, jeśli będzie nieprawidłowa
- Jeśli nie znajdziesz pracy na terenie Holandii, złożymy wniosek o transfer

Czego oczekujemy od Ciebie?

- Pozostania w Holandii przez pierwszy miesiąc od utraty pracy
- Współpracy w realizacji obowiązków bezrobotnego

ZAINTERESOWALIŚMY CIĘ?



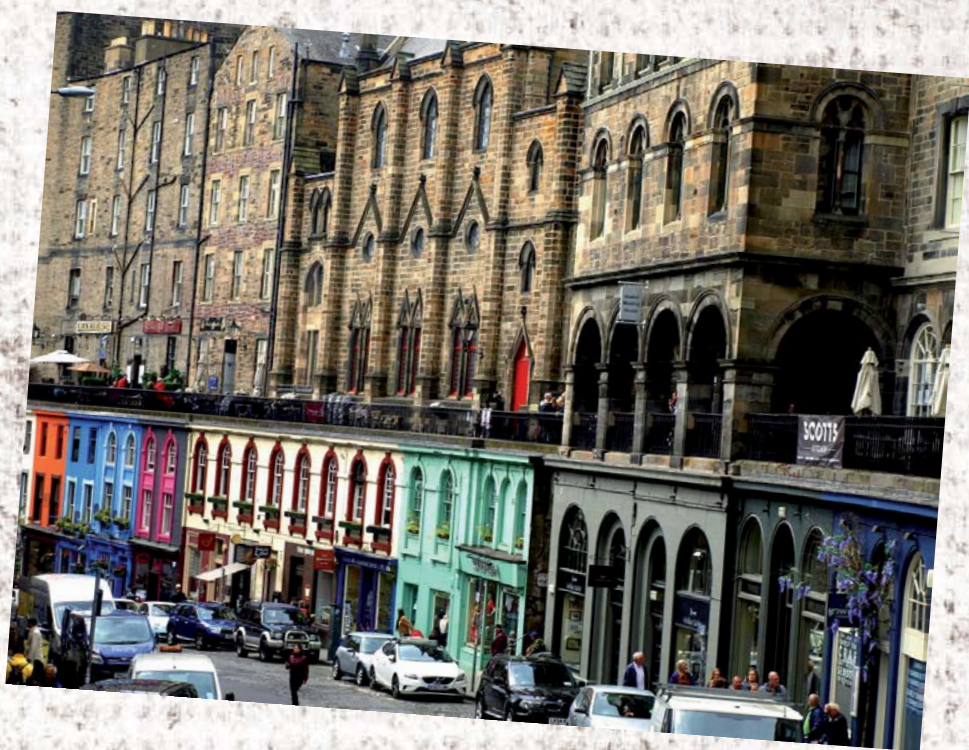
+31 622 214 013
+31 617 650 776
+31 619 842 805
+31 630 778 576
+31 623 338 603

Galeria zdjęć Czytelników

Dzis prezentujemy zdjęcia
pięknego Edynburga,
które nadesłała nasza
Czytelniczka – Pani Elżbieta
Zaleska z Amsterdamu.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl



fot. Elżbieta Zaleska

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM

DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolanski.nl

NA WESOŁO

NA WESOŁO

NA WESOŁO

NA WESOŁO

NA WESOŁO

Dwóch facetów siedzi w łódce na jeziorze, łowi ryby i popija piwo. Nagle jeden mówi:

- Chyba się rozwiodę z moją żoną. Nie odzywa się do mnie od pół roku.

Drugi tyknął piwo i mówi:

- Lepiej to przemyśl. Trudno znaleźć taką kobietę.

Rozmawia mąż z żoną:

- Kiedy się na ciebie złościsz, nigdy nie odpowiadasz mi tym samym. Jak udaje ci się kontrolować złość?

- Czyszczę klozet...

- I to ci pomaga?

- Używam twojej szczoteczki do zębów...

Mąż i żona mieli ciche dni.

W końcu mąż chcąc ocieplić stosunki między nimi, zaproponował żonie przejażdżkę na wieś. Włączył muzykę, ale poza tym panowała cisza. On prowadził, a ona obojętnie spoglądała przez okno. W pewnym momencie mąż zauważył, że żona patrzy na krowy pasące się na zielonej trawie. Chciał rozluźnić sytuację i zażartował:

- Twoja rodzina?

Żona odezwała się błyskawicznie:

- Tak, ze strony męża.

Wdowa poślubiła wdow-

ca. Zaczepia ją przyjaciółka, która żartobliwie zauważyła:

- Podejrzewam, że podobnie jak wszyscy mężczyźni, którzy byli już żonaci, twój mąż czasem mówi o swojej byłej żonie?

- O, nie, już nie - odpowiedziała zapytana.

- A czemu już nie?

- Bo ja zaczęłam mówić o moim następnym mężu.

Facet wchodzi do sklepu papierniczego. Pyta o kartkę urodzinową - rocznicową.

Sprzedawca na to:

- Mamy kartki urodzinowe i rocznicowe. Dlaczego nie weźmie pan po jednej?

Facet odpowiada:

- Nie rozumiem pan. Potrzebuję jednej kartki, która dotyczy obu tych świąt. Widzi pan, świętujemy trzydziestą rocznicę 18-tych urodzin mojej żony.

Po kłótni żona mówi do męża:

- Wiesz co, byłam głupia, kiedy za ciebie wychodziłam!

Mąż na to:

- Tak, moja droga, a ja byłem zaślepiiony miłością i tego nie widziałem!

Żona do męża:

- Andrzej, jakie Ty masz właściwie, te okulary?

- Minusy.

- A jak mnie widzisz bez nich?

- Z bliska normalnie.

- A z daleka?

- Wyglądasz atrakcyjnie.

Mąż wchodzi do łóżka i lubieżnie szepcze żonie do ucha:

- Nie mam slipek...!

- Jutro ci wypiorę.

Wchodzi facet do restauracji. Ubrany schludnie, ale widać, że ubranie znoszone. Siada przy stoliku i woła kelnera. Ten podchodzi, a facet go pyta:

- Przepraszam, macie rybę?

- Oczywiście. Łosoś, tuńczyk, pstrąg...

- Nie, nie... Ja poproszę jakie-

goś mintaja, albo coś takiego... Jak najgorszego i nieświeżego...

Kelner odrobinę się wzdrygnął, ale niewzruszony grzecznie odpowiada:

- W porządku, zaraz ktoś skoczy do marketu.

Facet kontynuuje:

- I proszę ją przygotować w specjalny sposób.

- Słucham?

- Proszę jej nie myć, nie rozmrażać, nie czyścić...

- Ale...

- I dużo soli! - ciągnął dalej facet - Ale tylko z jednej strony! Za to z drugiej strony pieprzu od serca! I Smażyć ją proszę bez oleju! Tak po prostu rzucić na patelnię i przypalić z jednej strony. Za to druga strona ma być kompletnie surowa...

Kelner oślepiały próbuje się wycofać, ale facet go zatrzymuje:

- I jak będzie mi pan rybę podawał, to proszę bez żadnych kurtuazyjnych „smacznego”, „proszę bardzo” czy innych. Proszę rzucić talerz na stół i warknąć: „Masz i pozmywaj!”

Kelner odwraca się, po czym wypełnia życzenia klienta. Facet ze łzami w oczach wciska mu do kieszeni banknot stułotowy i mówi:

- Rozumiesz, kochany, trzeci miesiąc w delegacji... Tak mi się do żony tęskni...

Rozmowa telefoniczna:

- Kochanie, odwołałam dzisiejszą wizytę mojej mamy, kupiłam Ci sześciopak pszenicznego, na kolację będą pyszne steki, a później masażyk w mojej nowej bieliźnie i...

- Jak mocno?!

- No... błotnik wgnieciony, kierunkowskaz rozbity, lustro urwane...

Jaka jest różnica między IV RP a PRL?

- Za PRLu to rząd był w Londynie, a naród w Polsce...

Dziennikarz pyta parę małżeńską obchodzącą złote gody:

- Jak państwu minął ten czas?

- Jak 5 minut - odpowiada żona.

- ...pod wodą bez akwalungu - dodaje mąż.

- Twój mąż pamięta datę waszego ślubu?

- Na szczęście nie.

- Na szczęście?!

- Wspominam mu o rocznicy kilka razy do roku i zawsze dostanę coś fajnego!

Wiekowy rolnik i jego żona opierają się o ścianę chlewu, kiedy kobieta tęsknie przypomina, że za tydzień będzie złota rocznica ich ślubu.

- Zróbmy przyjęcie, Stefan - zasugerowała - Zabijmy świnię.

Rolnik podrapał się w siwą głowę:

- Rany, Elka - w końcu odpowiedział - Nie widzę powodu, żeby świnią ponosiła odpowiedzialność za coś, co stało się 50 lat temu.

Para była 25 lat po ślubie i właśnie w srebrną rocznicę mieli największą sprzeczkę w życiu.

Żona rzuca coraz ostrzej i głośniejsze:

- Gdyby nie moje pieniądze, nie było by tu tego telewizora! Gdyby nie moje pieniądze, nie byłoby tego krzesła, na którym siedzisz!

- Żartujesz? - wtrącił mąż - Gdyby nie moje pieniądze, nie byłoby mnie tutaj!

Rozmawiają dwaj starsi panowie. Jeden mówi do drugiego:

- Zbliża się wasza rocznica ślubu nieprawdą?

- Tak - odpowiada drugi - i to spora, bo 20.

- Wow i co zamierzasz zrobić z tej okazji dla swojej żony?

- Zabiorę ją na wycieczkę do Australii.

- Nieźle, a co zrobisz dla żony z okazji 25 rocznicy ślubu?

- Pojadę i przywiozę ją z powrotem.

Żona mówi do męża:

- Kochanie jutro jest rocznica naszego ślubu - jak ją uczymy?

Na to mąż odpowiada:

- Może minutą ciszy?!

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!

FRASZKI

kto dziś słucha
PRACOWITOŚCI CICHEJ
nad „RZĄDĄ PRZEPAŚCIĄ PYCHY???”

* * *

przez korupcję
zachłanne STADŁO
POPADŁO
W MOKRADŁO

* * *

nawet
W EPOCE OCALENIA
może zaistnieć
REZERWAT LENIA

* * *

KULTURĘ...
dawniej się HOŁUBIŁO
dzisiaj się WYKOŚLAWIŁO
(lub zgola: UŚMIERCIŁO)

* * *

Często bywa
że GBUR pyszny i ROGATY
OMINIE (OMIJA) WSZELKIE TARAPATY

GoniecPolski.nl

Kwartalnik 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/polish/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 zgłosić skargę w tym zakresie możesz skorzystać z formularza w języku polskim na stronie internetowej:

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

■ Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

Dział w ramach ww. Inspekcji. Skargę zgłosić można telefonicznie (0 800 51 51) w języku angielskim lub holenderskim, faxem (070 333 61 61) lub pocztą (Postbus 820, 3500 AV Utrecht) w języku polskim. Istnieje również możliwość złożenia skargi przez internet w języku polskim:

<https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/Zawiadomienie>

■ Krajowy Punkt Zgłoszeń Nadużycia dla Wsparcia Polaków w Holandii

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

<http://www.infolinia.nl>

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

Jest to rozbudowany zbiór przepisów, który określa obowiązki agencji pracy i pracownika, zasady dotyczące BHP, czasu wolnego, emerytur, szkoleń umów, urlopów, zakwaterowania (zasad nakładania kar za naruszenie regulaminu) itp. Koniecznie sprawdź przed wyjazdem, czy



wykonując pracę w Holandii będziesz podlegał postanowieniom tego układu. Przeczytaj go dokładnie - dostępny jest m.in. na stronie:

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

■ ABU

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

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

Przed podjęciem pracy w holenderskiej agencji warto sprawdzić jej wiarygodność i uzyskać dane o jej działalności. Możliwość wyszukiwania agencji zarejestrowanej w ABU istnieje pod adresem:

<http://www.abu.nl/website/onze-leden>

■ NBBU

Kolejne holenderskie zrzeszenie agencji pracy tymczasowej przestrzegających układ CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim. Znajduje się tu lista zarejestrowanych w tej organizacji agencji: <https://www.nbbu.nl/ledenlijst>

■ Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych

Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych (SNCU - Stichting Naleving CAO voor Uitzendkrachten) dogląda przestrzegania układu CAO. W niektórych przypadkach SNCU wszczyna postępowanie przeciwko nieuczciwym agencjom pracy tymczasowej.

Strona dostępna jest w języku polskim, istnieje też możliwość złożenia skargi lub zadania pytania:

<http://www.sncu.nl/pl>

■ Holenderska Izba Handlowa

Tu można sprawdzić, czy holenderska agencja pracy tymczasowej figuruje w rejestrze przedsiębiorców jako agencja:

<http://www.kvk.nl/waadi>

■ Holenderska Policja

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

FOT. FREEIMAGES.COM / HERMAN BRINKMAN

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 odczytane różne przydatne informacje. Można również skorzystać z opcji bezpośredniego połączenia z inną organizacją, na przykład ze związkami zawodowymi lub ośrodkami informacyjnymi czy jednostkami administracji państwowej, na przykład z Inspekcją SZW lub urzędem podatkowym. Numer telefonu Migrandy: 085-4010440.

■ Urząd gminy

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

Zapraszamy na stronę internetową www.rijksoverheid.nl.

KOŚCIOŁY:

■ Rzymskokatolicka Polska Misja Katolicka w Groningen

Ks. Józef Okonek SChr
Blankenslaan Oost 2a, 7901 BE Hogeveen
Tel./fax +31 (52) 8262756,
Mobile +31 634 905 233
e-mail: jokonek@live.nl

■ Polska Misja Katolicka Amsterdam

Ksiądz Andrzej Szczepaniak SChr.
Scarlatillaantje 13
1431 XV Aalsmeer
tel. (0297) 331 678
e-mail:
info@polskaparafiaamsterdam.nl

■ Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Kozieński SChr.
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren
tel. 0318-482728,
kom. +31644210293
fax 0318-486272
e-mail:
tkozienksi@hotmail.com

■ Polska Parafia w Bredzie

ks. Sławomir Klim SChr
St. Bavostraat 7A
NL-4891 CG Rijsbergen
tel. +31 (76) 5321 438
mobil: +31 614 243 225
e-mail:
slawekklm@hotmail.com

ŹRÓDŁO:
MINISTERSTWO PRACY
I POLITYKI SPOŁECZNEJ

ZWROT PODATKU z zagranicy

Anna Kłosowska

- ŚWIADCZENIA DLA DZIECI
- ROZLICZENIA PODATKOWE
- ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH
- DOFINANSOWANIA Z URZĘDU
- ZASIŁKI CHOROBY I MACIERZYŃSKIE
- WIZYTY W URZĘDACH I INSTYTUCJACH

NIE MOŻESZ DOJECHAĆ DO BIURA?

Nasz konsultant przyjedzie do Ciebie*

* Usługa dostępna tylko na terenie Holandii; w pierwszej kolejności dojeżdżamy do grup minimum 5-osobowych, mniejsze grupy muszą liczyć się z wydłużonym czasem oczekiwania; termin wizyty umawiany jest indywidualnie; czas oczekiwania do 2 tygodni

/rozlicz.sie

+31 641 350 515
+48 224 546 600

www.rozlicz.sie.pl

WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE

- rozlicz się **ONLINE**
- zarezerwuj spotkanie w biurze
- wypełnij dokumenty przez telefon w asyście naszego pracownika.

NASZE BIURA

TILBURG - Korvelseweg 60, 5025 JJ
TEL: +31 623 338 603

APELDOORN - Floralaan 17B, 7321 BA
TEL: +31 622 214 013

DEN HAAG - Gedempte Burgwal 45, 2512 BS
TEL: +31 617 650 776, +31 619 842 805, +31 630 778 576

GODZINY OTWARCIA WSZYSTKICH BIUR W HOLANDII

wt. - pt.
10:00 - 18:00 (po wcześniejszym umówieniu)

sob.
10:00 - 15:00 (bez konieczności rezerwacji)
15:00 - 18:00 (po wcześniejszym umówieniu)

UWAGA!
Z powodu pandemii wirusa COVID-19, wszystkie wizyty w biurze (z wyjątkiem soboty) należy uprzednio zarezerwować.