

GoniecPolski.nl

NR 61 ISSN 2212-8352

e-mail: redakcja@goniecpolanski.nl

www.GoniecPolski.nl

22 LIPCA 2014

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

Idziemy do lasu



Strona 7

Nigdy proteza
nie pójdzie sama



Strona 8

Ukarani za imitację
fotoradaru?



Strona 10



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Fakty i mity o podatkach i zasiłkach z Holandii cz. 2

Drodzy Czytelnicy!

Oto kolejny artykuł w naszym nowym cyklu informacyjnym, który dotyczy spraw, które Was najbardziej interesują – spraw podatkowych oraz urzędowych w Holandii.

W przedostatnim numerze pisaliśmy o tzw. rozłakowym, a dziś obalamy kolejny mit, który jest wielokrotnie powtarzany przy wielu różnych okazjach przez naszych rodaków. Dotyczy on dodatku do ubezpieczenia (Zorgtoeslag).

MIT 1: Byłem chory – nie dostanę Zorgtoeslag

Zorgtoeslag jak wszyscy (mamy nadzieję) wiemy, to zapomoga z Urzędu Skarbowego mająca na celu wspomóc Wasze budżety nadszarpnięte przez obowiązkowe prywatne ubezpieczenie, które w Holandii jest wymogiem. Jest ona wypłacana przez Urząd Skarbowy, a nie ubezpieczalnię.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. FREEIMAGES.COM/ V_HUJER

Reklama



mgr Anna Kłosowska

**ZAPRASZAMY DO NASZYCH BIUR
W DEN HAAG, TILBURGU I APELDOORN**

WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

Rozlicz się **ONLINE**

www.**TAX**.gg



Fakty i mity o podatkach i zasiłkach z Holandii cz. 2



FOT. FREEIMAGES.COM/ JACLYN TWIDWELL

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Jaka zatem jest geneza mitu, który brzmi w następujący sposób: każda osoba, która była chora (w danym roku) nie może starać się o Zorgtoeslag!

Wiadomo, że najszybciej wiadomości rozchodzą się drogą pantoflową. Część osób uzyskała informację, iż świadczenie to należy się tylko dla osób, które nie korzystały z opieki zdrowotnej w Holandii w danym roku. Wiele osób sądzi, iż dodatek ten jest po prostu wypłacany przez ubezpieczalnię, nie przez Urząd Skarbowy. Skąd takie informacje?

Otóż kilka lat temu ubezpieczalnie faktycznie mogły wypłacić na koniec roku premie za niekorzystanie z ubezpieczenia zdrowotnego zwane no-claim. Ale w 2006 roku zmienił się w Holandii system opieki zdrowotnej. Kwota składki na ubezpieczenie zdrowotne z około 40 euro miesięcznie wzrosła do około 90 euro. Aby zniwelować niezadowolenie obywateli, holenderski rząd uznał, że będzie wspomagał tych, których na podwyższonej składkę nie stać. Tak wszedł w życie Zorgtoeslag, czyli dodatek do ubezpieczenia.

Dodatek do ubezpieczenia jest wypłacany przez Belastingdienst i nie ma żadnego, wręcz najmniejszego znaczenia czy ktoś korzystał

w danym roku z usług opieki zdrowotnej, czy też nie. Jest to dodatek wypłacany osobom, których dochód jest niższy od przeciętnych dochodów (ustalonych przez Belastingdienst i corocznie indeksowanych) oraz które opłacają podstawowe ubezpieczenie zdrowotne na terenie Holandii. Każda osoba, która chce go pobierać musi być pełnoletnia, czyli jej wiek musi być równy lub większy niż 18 lat.

Urzędu Belastingdienst nie interesuje czy ktoś korzystał z opieki zdrowotnej. Jedne, co ich obchodzi przy ustalaniu prawa danej osoby do tego świadczenia to:

- wiek osoby wnioskującej (musi ona mieć co najmniej 18 lat),
- czy ma opłacane ubezpieczenie zdrowotne w Holandii (samodzielnie lub poprzez swojego pracodawcę),
- jaki ma poziom dochodu za rok za który wnioskuje o dodatek.

Na ten moment można starać się o to świadczenie za dwa lata: 2013 oraz 2014. Tak więc osoby, które do tej pory uważały, że nie mogą go pobierać, mogą śmiało przystąpić do działania i upomnieć się o swoje pieniądze!

(RED.)

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



FOT. FREEIMAGES.COM/ ENZO FORCINITI

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.

Reklama

Mieszkasz w Zuid-Holland ?*
(okolice Den Haag, Rotterdam, Leiden)

Nie przepłacaj !
zrób zakupy we wrocławskim
TESCO

nie ruszając się z Holandii

Ty kupujesz - my dostarczamy
możesz oszczędzić ponad **120 €**

Nie zwlekaj wejdź na:
www.ezakupy.nl

*Po wcześniejszym uzgodnieniu dostawy możliwe także poza Zuid-Holland - prosimy pytać:

bok@ezakupy.nl



Zestawienie wartości zakupów i Twoich oszczędności**

TESCO (PL)	ezakupy.nl (zakupy+dostawa)	POLSKIE MARKETY INTERNETOWE W HOLANDII	POLSKIE SKLEPY W HOLANDII	OSZCZĘDZASZ !!!
300zł (72 €)	413zł (99 €)	546zł (131 €)	570zł (137 €)	157zł (38 €)
500zł (120 €)	654zł (157 €)	875zł (210 €)	950zł (228 €)	296zł (71 €)
800zł (192 €)	1004zł (241 €)	1400zł (336 €)	1520zł (364 €)	516zł (124 €)

**koszyki przykładowe - IV.2014 - kurs 1€=4,17 zł.

BLACK RED WHITE

STYL MEBEL

ROTTERDAM - ZUID

EBENHAEZERSTRAAT 34A

TEL.: 0 617 711 567

ZAPRASZAMY NA NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ: www.stylmebel.eu

Meble które wykonujemy, projektowane są w taki sposób, aby trafiły do gustu najbardziej wymagającego klienta.

Wykonujemy między innymi:

kuchnie,

szafy wnękowe,

garderoby,

zabudowy wnęk,

zabudowa skosów i poddaszy,

wykorzystanie grafiki,

sypialnie, łóżka, komody

meble do salonu

szafy z drzwiami łamanymi, przesuwными, uchylanymi z połączeniem szkła w różnych zestawieniach kolorystycznych a także

meble tapicerowane, narożniki, sofy, zestawy 3-2-1, łóżka, fotele do masażu, fotele biurowe.



POLSKA TELEWIZJA SATELITARNA W HOLANDII

ZAPRASZAMY DO SKLEPU
ROTTERDAM-ZUID
EBENHAEZERSTRAAT 32A
TEL.: 0 619 339 421

U NAS PODPISZESZ UMOWĘ Z NC+,
WYMIENISZ STARE DEKODERY
C+ ORAZ N.

W CIĄGŁEJ SPRZEDAŻY POSIADAMY:
DEKODERY TELEWIZJI NA KATE,
DEKODERY HD DLA CYFRA+
ORAZ SMART HD,
CZASZE, ANTENY FLAT, UCHWYTY,
STATYWY DACHOWE, KONWERTERY, KABLE ORAZ
PRZEWODY,
MIERNIKI SYGNAŁU SAT, PILOTY,
WIESZAKI DO TELEWIZORÓW,
PROWADZIMY SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS
LAPTOPÓW I KOMPUTERÓW
STACJONARNYCH



Reklama



Wyślij ciekawą fotkę z imprezy, pracy, wakacji, a my zamieścimy ją na naszej stronie.

Najciekawsze fotki opublikujemy dodatkowo na łamach gazety i na facebooku.

email: Fotka@GoniecPolski.nl

Z nami rezerwujesz bezpiecznie. Gwarancja finansowa.

Zapraszamy na wycieczki z polskim przewodnikiem:

09-10-08.2014, Paryż, 2 dni, od €128

15-16-17.08.2014, Paryż, 3 dni, od €155

15-16-17.08.2014, Londyn, 3 dni, od €168

16.08.2014, Bruksela, 1 dzień, €48

23.08.2014, Antwerpia i Brugia, 1 dzień, €68

29-30-31.08.2014, Paryż, 3 dni, od €155

02-07.10.2014, RZYM i WENECJA, 5 dni

MIASTA WYJAZDU - patrz opisy wycieczek

BP MOLENAAR Tours, działamy ponad 15 lat!

Tel. +31 (0) 70 383 44 93, mówimy po polsku

Zobacz terminy i program po polsku na stronie:

www.wycieczki.nlProgram + autokar + hotel 3* + pilot + polski przewodnik
Disneyland, Wersal - dla chętnych podczas każdej wycieczki

KTO BĘDZIE POLONUSĘM 2014

PRZYŁĄCZ SIĘ I NOMINUJ POLAKA ROKU 2014!



CZY ZNAJA PAŃSTWO POLAKÓW WYROŻNIAJĄCYCH SIĘ W ŚWIECIE NAUKI I TECHNIKI? POLAKÓW PROWADZĄCYCH DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ, ALBO LUDZI KULTURY? ENERGICZNE I MŁODE OSOBY, KTÓRE MAJĄ NA SWOIM KONCIE OGROMNE SUKCESY?

Prosimy o pomoc w uwidocznieniu zasług Polaków w Holandii przez nominowanie kandydatów do tytułu Polaka Roku 2014 w jednej z następujących kategorii:

- Biznes
- Kultura
- Nauka i Technika
- Młody Polak Sukcesu

Z kolei do tytułu Honorowego Polonusa można zgłaszać Holendrów lub holenderskie organizacje.

DLACZEGO WARTO ZGŁASZAĆ KANDYDATÓW?

Wielu Polaków może poszczycić się sukcesami w Holandii, które zasługują na rozgłos. Dzięki udziałowi w wyborach Polaka Roku wybitni rodacy znajdą się w centrum uwagi, co przyniesie korzyści nie tylko kandydatom, lecz także wszystkim Polakom mieszkającym i pracującym w Holandii. Liczymy na Państwa głos i nominacje.

Już teraz nominuj swojego kandydata!

Zgłoszenia przez stronę www.polonus.nl do 31 lipca 2014 roku włącznie.

Spośród osób zgłaszających zostaną wylosowane podwójne bilety na uroczystą galę.

OGŁOSZENIA DROBNE

● **Transport – oferuję:** PRZEWÓZ OSÓB POLSKA HOLANDIA, tylko osobówki już za 55e! NIE MAMY 9osobowych BUSÓW! W Polsce do/z województwa: LUBUSKIEGO, WLKP, ZACHODNIOPOMORSKIEGO, POMORSKIEGO, KUJAWSKO-POMORSKIEGO. tel. +48 533 993 059 tel. +31 687 433 074. Sprawdź nas na: www.buster-bus.pl.

● **Usługi – inne:** Firma „Otwarte Drzwi” powstała z chęci świadczenia pomocy obywatelom polskim w Holandii, gdyż wiele drzwi wciąż pozostaje dla nich zamknięte z powodu problemów językowych, różnic kulturowych czy nieznajomości holenderskiego ustawodawstwa. Specjalizujemy się w kompleksowej pomocy i organizacji procedury w celu uzyskania kredytu hipotecznego na zakup własnego domu lub mieszkania. Działalność naszą prowadzimy na terenie całej Holandii, kontaktując się z naszymi klientami osobiście, mailowo, telefonicznie i listownie. Informujemy o kryteriach, korzyściach, kosztach i ryzyku całego przedsięwzięcia na przestrzeni lat /okresu spłacania pożyczki. Mając na uwadze zmienność regulacji rządowo/prawnych, specyfikę wymagań polskich obywateli-klientów Otwartych Drzwi każdą sprawę rozpatrujemy z osobna w świetle aktualnych, obowiązujących w Holandii przepisów Prawa Zakupu i Sprzedaży Nieruchomości i doprowadzamy do sfinalizowania zakupu z asystą Przysięgłego Tłumacza w Kancelarii Notarialnej. Dokumentację sporządzamy w języku ojczystym naszego klienta. Zapraszamy: www.otwartedrzwi.nl lub proszę telefonować pod numer telefonu: +31 (0) 6 1238 3285 / +31 (0) 85 87 77 510. WSTAP DO NAS PO KLUCZE DO SWOJEGO DOMU.

● **Sklepy:** ezakupy.nl – Nie przeplacaj – zrób zakupy we wrocławskim Tesco przez internet – a my je dostarczymy. Obecnie dostarczamy zakupy w każdą NIEDZIELĘ pod adresy w Zuid-Holland oraz North Holland i North Brabant. Jesteś z poza regionu? Napisz do nas czy też możesz zrobić zakupy u nas. U nas możesz kupić polskie świeże mięso, kiełbasę, jak i ser biały i kapustę kiszoną. Ty robisz zakupy przez internet, my je odbieramy i przewożymy samochodami typu chłodnia do Holandii. Wejdź na ezakupy.nl, lub zapytaj bok@ezakupy.nl.

● **Transport – oferuję:** Koniczynka Bus Międzynarodowy przewóz osób i paczek już od 99 zł. Koniczynka Bus Międzynarodowy przewóz osób i paczek. Codzienne wyjazdy do Niemiec, Holandii oraz Belgii. Świadczymy usługi z adresu pod adres. Auta wyposażone są w DVD KLIMATYZACJE KOMFORTOWE FOTELE GPS. Zadzwoń +48 605 356 742 www.koniczynka-bus.pl.

● **Transport – oferuję:** Przewóz osób Polska – Niemcy – Holandia. Przejazd już od 60 EUR (250 Zł). Codzienne wyjazdy w obie strony!!! Firma LUXADA oferuje Państwu: licencjonowany przewóz osób, jeździmy na trasie Polska – Niemcy – Holandia, codzienne wyjazdy, odbiór z miejsca zamieszkania i dowóz pod wskazany adres, wysoki komfort oraz bezpieczeństwo, atrakcyjne ceny i liczne promocje, busy wyposażone w klimatyzację oraz 7 monitorów LCD!, wyjazdy z województwa: Śląskiego, Opolskiego, Dolnośląskiego, Małopolskiego, Lubuskiego. Koszt przejazdu od 60 EUR (250 Zł). Kontakt: www.LUXADA.pl, Tel.: +48 888 999 143, e-mail: luxada@luxada.pl.



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Rozlicz się **ONLINE**

**Szybko
Bezpiecznie
Profesjonalnie**

WWW.TAX.gg



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 gamę produktów
spożywczych (słodycze, piwa, makarony, sosy,
przyprawy) najlepszych i najcenniejszych marek.

Zapraszamy na zakupy!

Czynne:

poniedziałek- sobota 09:00- 22:00



Polonez Supermarkt

Oost-Europese Specialiteiten

**Monsieur Nolenstraat 1
7331 RB Apeldoorn**

E-mail: info@polonez.nl

Tel. : +31 (0) 55 301 33 07

**Zapraszamy na nasz profil na
Facebooku Polonez Supermarkt!**

PRACA

● **PRACOWNIK PRODUKCJI cała Holandia.** Obowiązki: praca na linii produkcyjnej przy pakowaniu produktów. Wymagania: dokładność, dyspozycyjność do pracy na min 6 miesięcy, komunikatywna znajomość języka angielskiego lub holenderskiego. Zadzwon: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; cv: jobs@ottoworkforce.eu.

● **Ślusarz stoczniowy (Ironworker).** Jesteśmy agencją pośrednictwa pracy proponującą pracę głównie w Holandii. Poszukujemy pracowników z różnych branż i do różnych prac min. pracowników produkcyjnych, budowlanych, technicznych oraz z branży IT. Nasza firma pracuje zgodnie z prawem Unii Europejskiej – posiadamy certyfikat Ministerstwa Pracy nr 2476. Dla naszego klienta w Holandii z branży przemysłowej poszukujemy kandydatów na stanowisko: Ślusarz stoczniowy (Ironworker). Wyjazdy: od zaraz, na minimum kilka miesięcy (szukamy pracowników na dłuższe okresy czasu, nawet na kilka lat). Miejsce pracy: Różne projekty na terenie Holandii: Vlissingen, Rotterdam, Amsterdam. Praca w stoczni na statkach. Obowiązki: Spalanie, ogrzewanie, cięcie istniejących elementów i montaż nowych elementów na statkach i platformach wiertniczych. Oferujemy: stawka: 9-11 euro netto/h (w zależności od doświadczenia), ubezpieczenie: zapewnione płatne: 20 euro/tydzień, zakwaterowanie: zapewnione -płatne przez pracownika, 70 euro/tydzień, wyżywienie we własnym zakresie. Ilość godzin pracy: od 40 do 60 h pracy tygodniowo. Praca na zmiany. Wymagania: doświadczenie w pracy jako ślu-

sarz/ironworker na statkach lub platformach min. kilka lat, mile widziane VCA/SCC, doświadczenie w pracy z palnikiem acetylenowym, mile widziane prawo jazdy i możliwość wyjazdu własnym samochodem. Wszystkie zainteresowane i spełniające wymagania oferty osoby, prosimy o wysłanie Cv na adres mailowy: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem „Ślusarz stoczniowy”. Kontakt telefoniczny pod numerem: 322580564. Prosimy o zamieszczenie klauzuli w CV: „W związku z ubieganiem się o zatrudnienie za pośrednictwem agencji pracy Euro Work z siedzibą w Katowicach, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla celów pośrednictwa pracy zgodnie z art. 23,24 i 25 ustawy z dnia 29 października 1997 r. o ochronie danych osobowych. (Dz. U. Nr 133 z 1997 r., poz. 883 z późniejszymi zmianami).” Zastrzegamy sobie prawo kontaktu z wybranymi kandydatami.

● **PRACOWNIK LOGISTYKI cała Holandia.** Obowiązki: rozładunek, przyjmowanie, zbieranie zamówień, sortowanie produktów, prace ze skanerem oraz systemem voicepeak. Wymagania: dyspozycyjność min 6 miesięcy, bardzo dobra znajomość języka EN lub/i De lub /i NL Zainteresowane osoby prosimy o kontakt: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; cv: jobs@ottoworkforce.eu.

● **SERWISANT/MECHANIK CIĄGNIKÓW (CIĘŻAROWYCH) DAF ze znajomością j. angielskiego lub niemieckiego.** Dla naszego klienta w Holandii poszukujemy osób

na stanowisko: SERWISANT/MECHANIK CIĄGNIKÓW (CIĘŻAROWYCH) DAF ze znajomością j. angielskiego lub niemieckiego. Miejsce pracy: Schiphol, Holandia. Wyjazd w ciągu 2-3 tygodni. Zakres obowiązków: naprawa i serwis ciągników ciężarowych DAF. Oferujemy: stawka: 11.04 euro brutto/h. Zakwaterowanie zapewnia pracodawca- płatne przez pracownika 85euro/tydzień. Ubezpieczenie zapewnia pracodawca- płatne przez pracownika 18,85euro/ tydzień (Po opłacie zakwaterowania oraz ubezpieczenia zarobki wynoszą ok. 1300 euro netto/miesiąc przy 40 godz/tydzień). Liczba godzin: ok. 40 h/tydzień od poniedziałku do piątku. Możliwość pracy w nadgodzinach. Poszukujemy kandydatów chętnych do pracy na długi okres czasu. Wymagania: minimum 2-3 lata doświadczenia na stanowisku monter/mechanik/serwisant ciągników, doświadczenie w diagnozach/analizach usterek, uszkodzeń itp., doświadczenie w naprawie; hydrauliki, elektroniki, pneumatyki, montowania oświetlenia, hamulców itp., dobra znajomość języka angielskiego / niemieckiego, mile widziane doświadczenie jako spawacz/ślusarz, prawo jazdy kat. B, prawo jazdy kat. C, mile widziane, możliwość wyjazdu własnym samochodem, mile widziana, pozytywne nastawienie oraz duża motywacja do pracy w Holandii. Zainteresowane osoby prosimy o wysłanie Cv na adres: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem „Serwisant/mechanik ciągników”. Telefon kontaktowy: 322580564. Prosimy o zamieszczenie klauzuli w CV: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą

z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz. U. z 2002r. Nr 101, poz. 926 ze zm.).” Informujemy, że kontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami!

● **OPERATOR WÓZKA WIDŁOWEGO Geldermalsen i Venlo.** Obowiązki: zbieranie towarów za pomocą wózka zgodnie z zamówieniem, załadunek i rozładunek towarów, prawidłowe przewożenie we wskazane miejsce; wymagania: bardzo dobra znajomość języka EN, lub/i De lub /i NL, wymagany holenderski certyfikat i doświadczenie. Zadzwon: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; cv: jobs@ottoworkforce.eu.

● **Spawacz TIG (aluminium) ze znajomością języka!** Dla naszego klienta w Holandii z branży przemysłowej poszukujemy kandydatów na stanowisko: Spawacz TIG (aluminium) ze znajomością języka!! Wyjazdy: od zaraz, na minimum kilka tygodni (szukamy pracowników na dłuższe okresy czasu, nawet na kilka lat). Miejsce pracy: Uden. Firma zajmuje się produkcją profili aluminiowych które są wykorzystywane w systemach przeciwpożarowych w budynkach. Obowiązki: Spawanie metodą TIG, spawanie blach aluminiowych (2mm) i profili (2 mm). Oferujemy: stawka: 10-11 euro netto/h, ubezpieczenie: zapewnione płatne: 20 euro/tydzień, zakwaterowanie: zapewnione -płatne przez pracownika, 70 euro/tydzień, wyżywienie we własnym zakresie. Ilość godzin pracy: od 40 do 60 h pracy tygodniowo. Zmiana dzienna. Wymagania: doświadczenie przy spawaniu TIG (aluminium,) blachy i profile max 2mm., mile widziane VCA/SCC, mile widziane prawo jazdy i możliwość wyjazdu własnym samochodem!! min. komunikatywna znajomość języka angielskiego. Wszystkie zainteresowane i spełniające wymagania oferty osoby, prosimy o wysłanie Cv na adres mailowy: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem „Spawacz TIG aluminium”. Kontakt telefoniczny pod numerem: 322580564. Prosimy o zamieszczenie klauzuli w CV: „W związku z ubieganiem się o zatrudnienie za pośrednictwem agencji pracy Euro Work z siedzibą w Katowicach, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobo-

wych dla celów pośrednictwa pracy zgodnie z art. 23,24 i 25 ustawy z dnia 29 października 1997 r. o ochronie danych osobowych. (Dz. U. Nr 133 z 1997 r., poz. 883 z późniejszymi zmianami).” Zastrzegamy sobie prawo kontaktu z wybranymi kandydatami.

● **SERWISANT/MECHANIK NACZEP ze znajomością j. angielskiego lub niemieckiego.** Dla naszego klienta w Holandii poszukujemy osób na stanowisko: SERWISANT/MECHANIK NACZEP, ze znajomością j. angielskiego lub niemieckiego. Miejsce pracy: Nijmegen, Holandia. Wyjazd w ciągu 2-3 tygodni. Zakres obowiązków: diagnostyka i analiza usterek, uszkodzeń naczep do ciągników DAF, naprawa i serwis. Oferujemy: stawka: 11.04 euro brutto/h, Zakwaterowanie zapewnia pracodawca- płatne przez pracownika 85euro/tydzień, Ubezpieczenie zapewnia pracodawca- płatne przez pracownika 18,85euro/ tydzień (Po opłacie zakwaterowania oraz ubezpieczenia zarobki wynoszą ok. 1300 euro netto/miesiąc przy 40 godz/tydzień). Liczba godzin: ok. 40 h/tydzień od poniedziałku do piątku. Możliwość pracy w nadgodzinach. Poszukujemy kandydatów chętnych do pracy na długi okres czasu. Wymagania: minimum 2-3 lata doświadczenia na stanowisku monter/mechanik/serwisant naczep, doświadczenie w diagnozach/analizach usterek, uszkodzeń itp., doświadczenie w naprawie; hydrauliki, elektroniki, pneumatyki, montowania oświetlenia, hamulców itp., dobra znajomość języka angielskiego / niemieckiego, mile widziane doświadczenie jako spawacz/ślusarz, prawo jazdy kat. B, prawo jazdy kat. C, mile widziane, możliwość wyjazdu własnym samochodem, mile widziana, pozytywne nastawienie oraz duża motywacja do pracy w Holandii. Zainteresowane osoby prosimy o wysłanie Cv na adres: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem „Serwisant/mechanik naczep”. Telefon kontaktowy: 322580564. Prosimy o zamieszczenie klauzuli w CV: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz. U. z 2002r. Nr 101, poz. 926 ze zm.).” Informujemy, że kontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami!

● **PRACOWNIK PRODUKCJI w Nijkerk.** Obowiązki: praca na linii produkcyjnej przy mięsie z kurczaka, praca w niskiej temperaturze. Wymagania: dokładność, znajomość języka obcego. Doświadczenie na podobnym stanowisku mile widziane. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt: Venray 0031 478529977, Den Haag 0031 703633927, Amstelveen 0031 204701513, Tilburg 0031 886886350; cv: jobs@ottoworkforce.eu.

● **Spawacz stoczniowy (135/136).** Dla naszego klienta w Holandii z branży przemysłowej poszukujemy kandydatów na stanowisko: Spawacz stoczniowy (135/136). Wyjazdy: od zaraz, na minimum kilka miesięcy (szukamy pracowników na dłuższe okresy czasu, nawet na kilka lat). Miejsce pracy: Różne projekty na terenie Holandii: Vlissingen, Rotterdam, Amsterdam. Obowiązki: Spawanie metodą 135/136, w razie możliwości 111. Spawanie na pokładzie statków i platform wiertniczych do naprawy, spawanie w dokach. Oferujemy: stawka: 10-12 euro netto/h (w zależności od doświadczenia), ubezpieczenie: zapewnione płatne: 20 euro/tydzień, zakwaterowanie: zapewnione -płatne przez pracownika, 70 euro/tydzień, wyżywienie we własnym zakresie. Ilość godzin pracy: od 40 do 60 h pracy tygodniowo. Praca na zmiany. Wymagania: doświadczenie w pracy jako spawacz na statkach lub platformach min. kilka lat, mile widziane VCA/SCC, certyfikaty spawalnicze 135/136 z aktualnymi pieczętkami, mile widziany certyfikat 111 HL045. Wszystkie zainteresowane i spełniające wymagania oferty osoby, prosimy o wysłanie Cv na adres mailowy: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem „Spawacz stoczniowy 135/136”. Kontakt telefoniczny pod numerem: 322580564. Prosimy o zamieszczenie klauzuli w CV: „W związku z ubieganiem się o zatrudnienie za pośrednictwem agencji pracy Euro Work z siedzibą w Katowicach, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla celów pośrednictwa pracy zgodnie z art. 23,24 i 25 ustawy z dnia 29 października 1997 r. o ochronie danych osobowych. (Dz. U. Nr 133 z 1997 r., poz. 883 z późniejszymi zmianami).” Zastrzegamy sobie prawo kontaktu z wybranymi kandydatami.

Reklama

PRENUMERATA

PROMOCJA!!!

Tylko 2,50 €* za numer!

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

Zamówienia prosimy kierować na maila
redakcja@goniecpolski.nl

* - cena za prenumeratę na terenie Holandii

GoniecPolski.nl

tablica.nl

Chcesz pobierać zasiłek i wrócić do Polski? To możliwe!

ZWROT PODATKU

W tym numerze rozpoczyna nowy cykl artykułów dotyczący czyiś życia. Zapraszamy do naszych biur w DEN HAAG, TILBURG i ARNHEM

W tym numerze rozpoczyna nowy cykl artykułów dotyczący czyiś życia. Zapraszamy do naszych biur w DEN HAAG, TILBURG i ARNHEM

Stanisław Słomiński: idziemy do lasu

Lato skłania nas do obcowania z przyrodą. Wyprawy nad jezioro, czy do lasu są wakacyjną codziennością. Nie każdy jednak wie korzystanie z uroków leśnych zakątków zobowiązuje nas do zachowania pewnych ścisłych reguł.

O tym, jak zachowywać się w lesie rozmawiamy z nadleśniczym **STANISŁAWEM SŁOMIŃSKIM** z Nadleśnictwa Gniewkowo.

– **Zacznijmy od najważniejszych zasad przebywania na terenie leśnym.**

– Przyjeżdżając do lasu pojazdem silnikowym musimy wiedzieć, że ruch w lesie dozwolony jest wyłącznie na drogach publicznych. Drogami leśnymi można poruszać się tylko wtedy, gdy są one oznakowane tablicami dopuszczającymi ruch po tych drogach. Także postój na drogach leśnych dozwolony

jest jedynie w miejscach oznakowanych. Podczas odpoczynku w miejscu do tego przeznaczonym należy zwrócić uwagę na zasady w tym punkcie panujące. Ogniska lub powszechnie obecnie grille można rozpalać tylko w miejscach do tego wyznaczonych. Dbajmy też o to, by psy przebywały na terenach leśnych w kagańcu i na smyczy.

– **Leśnicy są szczególnie uczuleni na śmieciących w lesie. Proszę rozwinąć ten temat.**

– Las jest terenem egzystowania wielu gatunków roślin oraz zwierząt, więc uszanujmy ich naturalne ostoje. Opuszczając las po pikniku, czy zwykłej wycieczce wszystkie śmieci – butelki, reklamówki, inne opakowania – bezwzględnie zabierajmy ze sobą. Pozostawianie ich w lesie jest naganne. Postawmy się w sytuacji, w której idziemy do lasu obcować z naturą, a zamiast tego co krok potykamy się o pozostałości naszych

poprzedników. Dodam też, że co roku nasze nadleśnictwo zmuszone jest do wydatkowania kwoty ponad 50 tysięcy złotych na sprzątanie lasu.

– **Odpadki po turystach to jedno. Jest jeszcze inny rodzaj „śmieciarzy”...**

– Tak. To ludzie traktujący las jak wysypisko śmieci. Bardzo często spotykamy w naszych lasach hałdy odpadów budowlanych. Niestety, popularne wśród inowrocławian Balczewo nie jest tu wyjątkiem. Do lasu wyrzucają się resztki budowlane po remontach, ceramika sanitarna, zużyty sprzęt gospodarstwa domowego, nierzadko spotykamy też stare telewizory. To smutne, że człowiek tak beztrosko traktuje naturę.

– **Nie wszędzie w lesie jednak możemy wejść. Są miejsca objęte stałym zakazem wstępu.**

– Tego typu zakaz obejmuje lasy stanowiące uprawy leśne



FOT. FREEIMAGES.COM / COLIN BROUGH

do 4 m wysokości, powierzchnie doświadczalne i drzewostany nasienne, ostoje zwierząt, źródłiska rzek i potoków oraz obszary zagrożone erozją. Również nadleśniczy może wprowadzić okresowy zakaz wstępu do lasu w przypadku, gdy występuje duże zagrożenie pożarowe lub wykonywane są w nim zabiegi gospodarcze związane z hodowlą,

ochroną lasu lub pozyskaniem drewna.

– **Na koniec naszej rozmowy proszę o kilka optymistycznych słów.**

– Z pewnością świadomość ekologiczna Polaków zmienia się na plus. Cieszy nas ogromnie widok spacerujących w lesie rodzin, rowerzystów przemierzających le-

śne szlaki. Gorąco zapraszamy też do odwiedzin naszej strony internetowej. Znajdziecie tutaj Państwo wszystkie informacje o działalności Nadleśnictwa Gniewkowo. Także te przydatne wszystkim chcącym świadomie i odpowiedzialnie korzystać z leśnych ostepów.

ROZMAWIAŁ: MA
ŹRÓDŁO:

EXTRA KURIER INOWROCŁAWSKI

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

Wejdź, zarejestruj się i
dodawaj BEZPŁATNIE
swoje ogłoszenia

„Nigdy proteza nie pójdzie sama, nie zaciągnie mnie na szczyt góry!”

Z całą pewnością trzeba mieć w życiu jakieś cele, które będą nas napędzały, sprawiały że będzie nam się chciało coś robić pomimo trudności, własnych ograniczeń. Każda pasja ma cudowne działanie. Odciąga nasze myśli od wszystkiego co przynębiające i napełniania energią na kolejny czas.

Mimo tego, że straciłeś nogę jesteś osobą bardzo aktywną. Myślę, że o wiele bardziej niż przeciętna osoba w pełni sprawna. Skąd u Ciebie taka siła i chęć pokonywania barier i poznawania świata?

Już jako osoba sprawna bardzo lubiłem wszelkie formy sportu, poznawanie nowych ludzi, miejsc. Po amputacji nic się w moim wnętrzu nie zmieniło. Amputowano mi jedynie nogę. Zatem wystarczyło pozbierać się z tej pierwszej bezsilności, pozyskać odpowiednią protezę i dalej realizować swoje pasje.

Mówisz tak jakby strata nogi była zwykłym wyrwaniem zęba. Ale przecież to była choroba i poważna operacja, która spowodowała, że jesteś kaleką, choć naprawdę nie widać tego po Tobie. Czy łatwo było uwierzyć w siebie i w to, że możesz dalej być takim samym kumplem, mężem, ojcem?

Owszem, mówię o tym tak lekko ponieważ oceniam to z perspektywy jaką mam dzisiaj. A dziś już wiem, że nawet jeśli traci się tak wiele – można pozbierać się na nowo i żyć jeszcze

piękniej niż się o tym marzyło kiedykolwiek wcześniej. Wiem również, że jeśli w trudnych chwilach opuszczają nas osoby na których polegałaliśmy – widocznie nie były one warte zaufania jakie w nich pokładaliśmy. Dobrze się stało, że te kryzysowe chwile to zweryfikowały. Nie jest wtedy lekko, ale również z takimi sytuacjami trzeba się w życiu zmierzyć. Wiele osób słysząc, że zaatakował mnie nowotwór było przekonanych, że nadchodzi mój kres, że nic się nie da już zrobić. A jednak dało się! Dało się wykrzesać z siebie siłę do walki, rozbudzić marzenia, że znów może być pięknie i dzięki naprawdę małym krokom – cieszyć się, że coś się zmienia na lepsze! Większość ludzi jakimś się otaczam obecnie poznałem już po amputacji. Zaakceptowali mnie właśnie takiego. Nie musiałem ich nawet przekonywać, że owa amputacja niczego mi nie odebrała, jeśli chodzi o moją wartość. Jest mnóstwo fajnych ludzi na tym świecie, dla których wartości kryją się dużo głębiej, niż to co widać gołym okiem.

Jesteś mistrzem Polski w biegu na 200 m, jesteś mi-

strzem Polski w wyciskaniu sztangi... Jakże jeszcze dyscypliny uprawiałeś po amputacji nogi i może masz jeszcze takie, w których chciałbyś się sprawdzić w przyszłości?

Trochę by się jeszcze tego zbierało, bo przez większość życia po amputacji byłem sportowcem wyczynowym. Czasami żartuję sobie, że skończyło mi się już miejsce na puchary, stąd zająłem się rekreacyjną formą sportu – jazdą turystyczną na rowerze. Nieustannie wpadają mi do głowy rozmaite pasje, dyscypliny, w których jeszcze nie zaistniałem. Zatem jest wielce prawdopodobne, że jeszcze sam siebie zaskoczę w tym względzie.

Sam siebie i nas pewnie też zaskoczysz nie raz!!! Pisziesz bloga, zwiedzasz Polskę na rowerze, skąd u Ciebie pasja do odkrywania zamków?

Zamkowa pasja zrodziła się w mojej głowie jeszcze w dzieciństwie. Zazwyczaj dziadkowie opowiadają różne wciągające historie.... I choć zamki znałem tylko z książek – miałem to szczęście, że wychowałem się u dziadków. To oni jako pierwsi opowiedzieli mi o tego typu miejscach. Które dziecko nie lubiło legend? O starych zamkach, mrocznych korytarzach i pięknych księżniczkach, które rycerzowi machały z balkonu białą chustką. Aż przyszedł czas kiedy marzenia można było przyodziać w realne dążenia i poznanie tych miejsc na jawie.

Zwiedzasz zamki podróżując na rowerze. Ile zamków zwiedziłeś i który zrobił na Tobie największe wrażenie?

Na terenie naszego kraju odwiedziłem już ponad 300 zamków. Szczególnie przyciągają mnie ruiny zamków. Tam wczytując się w historię i legendy można dopełnić dzieła, które nie dostrzegało w pełni do naszych czasów. Nie odważyłbym się



FOT. PRZESŁANE PRZEZ FUNDACJĘ ZERO BARIER

wskazać tylko jednego zamku. Z pewnością wśród moich ulubionych są Grodziec, Radzyń Chełmiński, Bolców, Ogrodzieniec, Krzyżtopór, Stary Książ.

Poważnie jest tyle zamków w Polsce?

Owszem – zamków jest ponad 500, zatem cały czas mam dokąd zmierzać. Oczywiście są one w różnym stanie zachowania. Po niektórych pozostało ledwie kilka kamieni, kawałek fundamentów, wały ziemne...

A co z legendami? Odkryłeś jakieś nieznanne podania?

Coraz trudniej jest natrafić na nieznane historie i legendy bowiem starsi ludzie nieustannie odchodzą, a legendy razem z nimi. Nie mniej udało mi się poznać bardzo ciekawe historie i to nie raz! A część owych przekazów znajduje się chociażby w mojej książce „Zamki, ruiny i legendy”.

Przed Tobą nowe wyzwanie – podróż na Węgry szlakiem zamków. Powiedz coś o tej wyprawie. To chyba będzie niesamowite wyzwanie?

Podjęmuję się tak naprawdę wyzwania życia. Jeszcze nigdy nie zawiesiłem sobie poprzeczki tak wysoko pod każdym możliwym względem. → → →



FOT. FREEIMAGES.COM / DAMIAN SIWIASZCZYK



FOT. FREEIMAGES.COM / PIKU

→ → → Będę podróżował rowerem z Węgier do Polski bardzo okężnymi szlakami, odwiedzając przy tym najpiękniejsze zamki Węgier i Słowacji oraz śpiąc pod namiotem niejednokrotnie w ruinach na szczytach gór. Choć nie brakuje mi doświadczenia – nie wiem czy podołam temu wyzwaniu. Chcę się jednak z nim zmierzyć.

Trzymamy za ciebie kciuki i wspólnie będziemy śledzić Twoje poczynania jako partner tej wyprawy. Ile zamków chcesz odkryć i ile kilometrów przejedziesz?

Takich 100 procent pewnych zamków na trasie mam około 10, ale będzie ich oczywiście więcej. Po części na bieżąco będę decydował o tym, gdzie jeszcze zajechać i czy starczy mi na to sił. Cała trasa może wynieść nawet 1000 km, co zważywszy na górzyste tereny jakie będę pokonywał, będzie dla mnie mierzaniem się z granicami własnych możliwości.

Jak przygotowywałeś się do tej wyprawy? Czy zabierasz ze sobą specjalne wyposażenie?

Przygotowania trwały ponad pół roku. Oczywiście już w chwili ich rozpoczęcia miałem niezłą formę. Ale niezłą formą pustym rowerem po równinach jest żadną formą w konfrontacji z ogromnym bagażem i górami. A zatem jeździłem po lasach, podmokłych terenach, zimą po śniegu, wszędzie tam gdzie jeździ się najciężej. Niekiedy do roweru podczepiałem przyczepkę i robiłem to samo z dodatkowym obciążeniem. Aż wreszcie w ostatniej fazie przygotowań zacząłem podróżować z pełnym obciążeniem i w rów-

nie surowych warunkach pod namiotem, tyle że na dużo krótszym dystansie, niż to będzie miało miejsce docelowo. W ten sposób mogłem sprawdzić nie tylko siebie, ale i cały sprzęt. A zabieram ze sobą wszystko co jest niezbędne do samodzielności. Ot chociażby zestaw do gotowania czy maczetę do rąbania drewna na ognisko. Z całą pewnością przydatność rzeczy jakie zabieram sprawdziłem już nie raz na mniejszych wyprawach.

Aby osiągać wyniki w sporcie, podróżować na rowerze musisz mieć specjalną protezę kończyny. W jakim stopniu ułatwia ci ona rozwijanie swoich pasji? Czy to jest proteza przygotowywana również pod kątem Twoich aktywności?

Proteza którą noszę to właśnie ten brakujący element do mojej sprawności, samodzielności. Protezy typu c-łęg dają możliwość poruszania się praktycznie w każdym terenie. A kiedy mówimy o osobie tak aktywnej jak ja – realizuję się we wszystkim co tylko mnie fascynuje. Przy okazji, na co dzień mogę być rodzicem, który jest wsparciem a nie ciężarem dla swoich dzieci.

No właśnie, jak łączysz swoje pasje z domowymi i rodzinnymi obowiązками? Czy rodzina pomaga Ci w realizacji Twoich marzeń? Towarzysz Ci czasem w wyprawach, na przykład na rowerze?

Nigdy nie próbowałem przekonywać nikogo na siłę do swoich pasji. Niekiedy jedziemy wspólnie z synem gdzieś za miasto rowerami. albo w jakieś urokliwe miejsce, aby fotograficznie

złapać tam zachód słońca. Ale w dalekich wyprawach jestem samotnikiem i odpowiada mi to jak najbardziej. Sam wyznaczam sobie tempo jazdy, ilość czasu poświęconego na fotografowanie zamków, czy inne zajęcia. Natomiast kiedy wracam do domu odczuwam, że wszyscy na mnie czekają i że to jest moje miejsce. I to jest najpiękniejsze! Łączenie pasji z obowiązkami to sztuka wyznaczania na szali takich proporcji jednego i drugiego, aby zachować po obu stronach równowagę. Jednym słowem na wszystko musi być czas i miejsce.

Czy do biegania masz inną protezę niż do jazdy na rowerze?

Do biegania obecnie konstruowane są niesamowite protezy odbijające od ziemi jak sprężyna. Jest to skutek zastosowania włókien węglowych. Nie wyglądają jak noga, ale jak wygięta listwa. Więc służą wyłącznie do uprawiania sportu. I ja również taką protezę posiadam. Używam też protezy wodoodpornej 3R80, która pomaga w pokonywaniu przeszkód wodnych podczas wypraw.

Czyli i w tej dziedzinie też jest specjalizacja! Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy jakim wyzwaniem jest jazda na rowerze z protezą nogi? Na czym polega trudność w tym przypadku? Co było najtrudniejsze w pokonywaniu tej bariery?

Z wyjątkiem kondycji jaką wytrenowałem, tak naprawdę nic się nie zmieniło w stopniu trudności jazdy rowerem. Nadal skóra mojej amputowanej nogi narażona jest przy długotrwałym pedałowaniu na otarcia, odparzenia. Nadal przy skrajnym obciążeniu pojawia się ból, który paraliżuje i nie pozwala na dalszą jazdę. Oczywiście mówimy tutaj o naprawdę dużych wyzwaniach, bo wiem mój rekordowy dystans to 211 km. Na niektóre bóleczki znalazłem z czasem rozwiązania, patenty. Inne nadal pozostają moim ograniczeniem, które jedynie siłą woli staram się przełamywać.

Zdradzisz nam jeden patent na długie wyprawy rowerowe i związane z tym uciążliwości?

Oczywiście że tak. Mam taki swój sprawdzony kosmetyk Derma Prevent, który wytwarza po delikatnym posmarowaniu taki jakby dodatkowy



FOT. PRZESŁANE PRZES FUNDACJĘ ZERO BARIER

naskórek na mojej amputowanej nodze, w miejscach najbardziej narażonych na obtarcia i odparzenia. I to właśnie dzięki niemu zacząłem przekraczać dystans po 30 czy 50 km, ponieważ używała się wówczas tylko warstwa tego kosmetyku, a nie moja skóra! Innym patentem są specjalnie wyprofilowane „rogi” na mojej kierownicy. Kiedy zaczyna mi już dokuczać kręgosłup (na którym mam podwójną przepuklinę) wówczas chwytam za górne powierzchnie tych rogów i mogę dzięki temu w pełni się wyprostować, jak na rowerze miejskim. Wiele osób zwraca uwagę na te potężne rogi przy mojej kierownicy, ale tylko nieliczni wiedzą czemu one tak naprawdę służą.

Jak nowe technologie pomagają niepełnosprawnym w ich aktywizacji? Czy bez nowoczesnej protezy miałbyś szansę być tak aktywnym? Czy to nie jest tak, że podstawą działania jest siła woli, zaś technologia tylko pomaga?

Nigdy proteza sama nie będzie chodziła, nie zaciągnie mnie na szczyt góry!! Jeśli nie wytrenuję swoich mięśni i nie będzie we mnie determinacji aby coś uczynić – proteza mi nie pomoże. Ale kiedy już mam swoje marzenia, swoje cele – to tylko zaawansowana proteza da mi szansę, aby te cele spełniać. Ona oszczędzi moje siły podczas chodzenia na tyle, że będę mógł sięgać naprawdę wysoko! Bo im mniej technologii jest w protezie tym większym wysiłkiem jest okupione poruszanie się w niej.

Co amputacja nogi zmieniła w Twoim życiu?

Na pewno priorytety. Bo w pewnym momencie nie pozorność, poklask rówieśników są ważne, ale to że znów można stanąć na obu nogach, zmęczyć się podczas uprawiania sportu i dotrzeć w cudowne miejsca, które tym bardziej przepełnią nas radością! Więc ujm-

jąc rzecz w skrócie – bardziej pokochałem życie.

Jak ludzie reagują widząc rowerzystę w krótkich spodniach z protezą?

Są zazwyczaj bardzo miło zaskoczeni. Nie raz spotykam się ze słowami uznania. Ogólnie cięszę się, że mogę służyć takim przykładem, że osoby po amputacjach również mogą być spełnione i uśmiechnięte... niekiedy nawet bardziej niż wiele sprawnych osób.

Jak sobie radzisz gdy dosięgają Cię chwile wątpliwości? Czy w ogóle masz czasem załamania, sytuacje w których mówisz pass?

Każdy ma takie chwile. Przychodzą kiedy jest naprawdę trudno. Ale z czasem nauczyłem się że to tylko gorszy czas, który mija. I znów można tryskać energią.

Każdy z nas ma swoje dobre i złe dni. Co radzisz tym co nie mogą znaleźć sensu życia? Jak żyć według Ciebie by optymistycznie patrzeć na świat?

Sam kiedyś straciłem pewność czy warto iść dalej... To było kiedy jako 20 letni, bardzo wysportowany chłopak o ambicjach morskiej jednostki desantowej, nagle straciłem nogę, a walka z nowotworem i chemioterapia wysłały ze mnie resztki sił. Zaczynałem praktycznie od zera. Dla wielu osób z sobą samym na czele stałem się osobą przegraną życiowo. Wówczas wykorzystałem swoje rozdarcie, ból, wściekłość, aby rozładować je poprzez sport. Z po-

czątku czyniąc bardzo niewielkie kroczki. Aż rok po roku docierając ponownie do pięknego życia. Z całą pewnością trzeba mieć w życiu jakieś cele, które będą nas napędzały, sprawiały że będzie nam się chciało coś robić pomimo trudności, własnych ograniczeń. Poza obowiązkami, pracą, codziennością warto mieć jakąś pasję. To może być sport, ale również dobrze mnóstwo innych zajęć. Coś w czym będziemy mogli się rozwijać i czerpać z tego satysfakcję. Nauka gry na jakimś instrumencie, poznanie świata, pogłębianie wiedzy – pomysłów jest nieskończenie wiele! A każda pasja ma cudowne działanie. Odciąga nasze myśli od wszystkiego co przygnębiające i napełniania energią na kolejny czas!

Co chciałbyś na koniec dodać specjalnie dla czytelników portalu ZeroBarier. pl?

Żeby nigdy nie porzucali swoich marzeń bowiem wytrwałość i dążenie do celu potrafi zaskoczyć wielokrotnie nawet nas samych! A dzięki temu uporowi stajemy się co dnia silniejsi, bardziej samodzielnymi i szczęśliwsi. Pozdrawiam wszystkich i do zobaczenia na zamkowych szlakach!

Myślę, że wielu z nas po przeczytaniu Twoich słów znajdzie swoją odpowiedź na znane pytanie... Jak żyć? Dziękuję za rozmowę i do zobaczenia na szlaku!

ROZMAWIAŁ MACIEK NIEPOGODZIŃSKI
ŹRÓDŁO:
PRZESŁANE PRZES FUNDACJĘ
ZERO BARIER



FOT. FREEIMAGES.COM / ADRIANA HERBUT

RAFAL GREŻLIKOWSKI – niepełnosprawny sportowiec po amputacji nogi, reprezentant Polski, pasjonat wędrówek szlakami średniowiecznej historii. Niezmordowany turysta, propagator aktywnego wypoczynku. Zwiedził ponad 300 zamków. Efektem tych wypraw jest książka „Zamki, ruiny i legendy”, będąca dokumentacją wędrówek Rafała. Aktualnie Rafał 9 lipca wyrusza w podróż zagraniczną, której celem są zamki na Węgrzech i Słowacji (planuje pokonać trasę ok. 1000 km na rowerze).

Postawili imitację fotoradaru. Zostaną ukarani?

W ostatnim tygodniu na Alei Róż w Legionowie przy wyjeździe z tunelu stanął nowy fotoradar. Mimo, że spełniał swoją rolę i kierowcy jeździli wolniej, policja zamierzała ścigać osobę, która go tam postawiła.

Po kilku latach oczekiwań, 6 czerwca otwarty został tunel w Legionowie. Po około 20 dniach od momentu, kiedy przejechał tamtędy pierwszy samochód, przy krawędzi jezdni stanęła żółta skrzynka. Była ona widoczna z daleka przez kierowców samochodów, którzy instynktownie zdejmowali nogę z gazu. Problem w tym, że o fotoradarze nie wiedziała ani policja, ani straż miejska. Było to zwykle pudło pomalowane żółtą farbą.

Będą ścigać autora?

W wyniku donosu do Straży Miejskiej, 26 czerwca na Alei Róż dokonano wizji lokalnej. SM sfotografowała imitację fotoradaru. Ponieważ ta samowolka mogła być potraktowana jako

wtargnięcie na pas drogowy, sprawę przekazała zarządcy drogi, czyli Urzędowi Miasta Legionowo. Doniesienie przekazano też policji, która miała ocenić, czy postawienie tej konstrukcji to przestępstwo, czy też wykroczenie. – Prowadzimy czynności służbowe – potwierdziła w minionym tygodniu asp. Emilia Kuligowska z legionowskiej policji.

Mieszkańcy zgodnie milczą

Właściciele posesji położonych przy wyjeździe z tunelu wiedzieli, kto jest autorem imitacji żółtej skrzynki. Solidarnie jednak milczeli na ten temat. Popierali tę społeczną inicjatywę. Zgodnie narzekali na pogorszenie się bezpieczeństwa w tym rejonie miasta. – Motocykle rozwi-

jają tu prędkość do 150 km na godzinę. To koszmar – mówił jeden z mieszkańców Alei Róż. – Ja wiem, kto jest autorem tej imitacji, ale nie powiem – komentował inny. – Ten tunel ułatwił życie jedynie kierowcom samochodów – mówił pan Michał, który pokazywał fuszki powstałe przy tej inwestycji: zbyt wąskie chodniki, na których jeszcze postawiono słupy i brak przejść czy kładki dla pieszych. – Najtrudniej poruszać się na tym terenie osobom starszym, które by obejść tunel muszą nadkładać drogi – pokazywał jeden z rozmówców. Mieszkańcy narzekali również na złe oznakowanie dróg dojazdowych, w których blokują się samochody ciężarowe oraz na rozwiązanie skrzyżowania na ulicy Krakowskiej, gdzie według nich powinno powstać rondo.

Prowokacja czy chęć zwrócenia uwagi?

Rozmowa z mieszkańcami ulicy Krakowskiej oraz Alei Róż

to okazała do krytyki nie tylko inwestora, czyli PKP PLK S. A., ale również władz miasta, które według naszych rozmówców, powinny lepiej dbać o interes legionowian. Imitacja fotoradaru jest przykładem na nieposłuszeństwo obywatelskie, które ma pokazać rozmiar problemu. – To głos rozpacz – komentują mieszkańcy III Parceli. W sobotę 28 czerwca żółta skrzynka zniknęła z trawnika. Usunęli ją sami mieszkańcy w obawie przed karą. – Wygląda na to, że służby miejskie, zamierzają zrobić z tego pokazówkę i „surowo ukarać sprawcę”. Wydaje mi się, że w ten sposób usiłują odwrócić uwagę społeczeństwa, od własnej opieszałości i nieudolności: braki i błędy w oznakowaniu ulic, złe rozwiązania komunikacyjne, pobłażanie prawdziwym chuliganom. Z pewnością, jest to dobry sposób na poprawę statystyk policyjnych – komentują mieszkańcy Alei Róż.

IWONA WYMAZAŁ
ŹRÓDŁO: LEGIO 24 EXTRA



FOT. FREEIMAGES.COM / CHRIS CHIDSEY



FOT. FREEIMAGES.COM / CHANDRAKANTA CHAKRABORTY

Eksperci: prawie co trzeci Polak uprawiał seks z osobą poznaną w sieci

Partnera seksualnego coraz częściej poszukujemy w internecie. To nie jest już marginalne zjawisko, internet na dobre zagościł w naszym życiu intymnym – uważa prof. Zbigniew Izdebski, kierownik katedry biomedycznych podstaw rozwoju i seksuologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Z badań Izdebskiego na temat seksualności Polaków wynika, że do seksu z dopiero co poznaną w sieci osobą przyznaje się 30 proc. mężczyzn i 27 proc. kobiet.

Dotychczas wydawało się, że do poznania kogoś za pośrednictwem internetu dążą głównie mężczyźni, na ogół w celach erotycznych. Z najnowszych badań wynika, że w sieci coraz bardziej aktywne są kobiety. Prof. Izdebski uważa, że anonimowość, jaką daje internet, sprawia, że ko-

biety flirtujące za ekranem komputera są bardziej otwarte w wyrażaniu swoich potrzeb i oczekiwań seksualnych. Mówią takim językiem i w taki sposób, w jakim nie mają odwagi tego robić podczas bezpośredniego kontaktu.

Według dra Krzysztofa Nowosielskiego z oddziału położnictwa i ginekologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego, w seks online angażują się głównie ludzie młodzi. Osoby dojrzałe korzystają z portali randkowych i komunikatorów. Bo cyberprzestrzeń oferuje więcej możliwości niż świat rzeczywisty.

Jego zdaniem, internet ułatwia zawieranie znajomości szczególnie osobom samotnym i nieśmiałym. W sieci coraz częściej poszukują partnera również osoby niepełnosprawne, jak i te o specyficznych potrzebach seksualnych.

Dr Nowosielski ostrzega jednak, że mimo wielu niewątpliwych zalet tzw. cyber-

seks niesie również wiele zagrożeń. Przykładowo, może doprowadzić do rozpadu związku. I nie chodzi tylko o uprawianie seksu z osobą poznaną w sieci. Specjalista powołuje się na badania psychologa Queen's University Belfast prof. Monici Whitty, z których wynika, że zdrada internetowa odbierana jest tak samo jak ta w świecie rzeczywistym.

Niebezpieczeństwo cyberseksu polega również na tym, że zarówno partner jak i świat realny mogą przestać być atrakcyjni. Rodzi to frustracje i uczucie niezaspokojenia. Często zdarzają się rozczarowania, gdy zawarta w sieci znajomość poddana zostanie weryfikacji w życiu. Specjaliści twierdzą, jednak, że warto próbować. Trzeba tylko sprecyzować swe oczekiwania i nie tracić czasu na jałowe znajomości.

Z danych przedstawionych przez dra Nowosielskiego wyni-

ka, że w USA prawie 70 proc. osób przyznaje, że przynajmniej raz w życiu zaangażowała się w cyberseks, pojmowany zarówno jako sposób do zawierania znajomości i flirtowania, poszukiwania treści erotycznych, jak i wzajemnego oglądania się w kamerach internetowych.

Według Diane Kholos Wysocli z University of Nebraska w Kearney, najczęstszą formą zdrady wśród Amerykanów jest wysyłanie przez internet lub telefon komórkowy sprośnych tekstów oraz roznegliżowanych zdjęć swego ciała. Jej zdaniem, za rozluźnienie obyczajów nie należy obwiniać internetu. „Zdradzają również te osoby, które nie korzystają z sieci” – przekonuje uczona na łamach „Sexuality & Culture”. Dodaje, że internet jedynie ułatwia nawiązywanie znajomości i pozwala oszczędzić czas.

ZBIGNIEW WOJTAŚIŃSKI (PAP)
ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE
- WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL

Bezpieczne wakacje



FOT. FREEIMAGES.COM / JACOB THOMASON

Wakacje to nie tylko wypoczynek i urlopy, ale również okres, w którym dochodzi na największej ilości wypadków drogowych, pożarów, utonień. Nad naszym bezpieczeństwem nad wodą, czy na drodze czuwać będą odpowiednie służby, jednakże nic nie zastąpi naszego zdrowego rozsądku.

Do ponad 21 proc. wypadków drogowych dochodzi w miesiącach letnich. Jak poinformował nas naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Inowrocławiu, podinspektor Roman Słowik, kierowcy mogą spodziewać się wzmożonej aktywności drogówki. Ma to związek z początkiem akcji „Bezpieczne wakacje”. Podczas kontroli policjanci szczególną uwagę zwracać będą na prędkość, stan techniczny pojazdów oraz trzeźwość prowadzących. Więcej na ten temat na str. 5.

Według danych WOPR w zeszłym roku w Polsce utone-

ło 709 osób, z czego 55 w województwie kujawsko-pomorskim. Liczba ta, co nie budzi optymizmu, w porównaniu z latami poprzednimi wzrosła, a 43% wypadków miało miejsce w lipcu i sierpniu. Te ponure statystyki wynikają przede wszystkim z niestosowania się do zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą. Ratownicy WOPR głównych przyczyn utonień dopatrują się w nadmiernej brawurze osób kąpiących się nierzadko wynikającej ze spożytego alkoholu, braku rozpoznania zbiornika wodnego, braku dostatecznych umiejętności pływackich, niestosowaniu środków ratunkowych lub asekuracyjnych, braku nadzoru osób dorosłych nad małoletnimi.

Równie niebezpieczne dla turystów mogą być góry. Wybierając się na szlak, powinniśmy właściwie dobrać jego długość i stopień trudności. Ważne jest, by zapoznać się z prognozą pogody i dostosować ubiór i obuwie do warunków atmosferycznych, zakładając możliwe ich pogorszenie.



FOT. FREEIMAGES.COM / FEIKJE MEEUWSEN

O rozwałę apelują także leśnicy. Miesiące letnie sprzyjają powstawaniu pożarów. – Bezwzględnie musimy pamiętać o zakazie używania otwartego ognia w lesie i w odległości do 100 metrów od lasu – mówi nadleśniczy Stanisław Słomiński z Nadleśnictwa Gniewkowo, i dodaje – Las będący dla nas miejscem wypoczynku, aby takim pozostał, musi być czysty. Nie

zaśmiecajmy więc lasów. To jeden z naszych największych naturalnych skarbów.

Udając się na letni wypocznik, zróbmy więc wszystko, by bezpiecznie z wakacji wrócić.

Więcej o wakacjach na <http://www.kurierinowroclawski.pl/www.kurierinowroclawski.pl>

ŹRÓDŁO:

EXTRA KURIER INOWROCŁAWSKI

Znikają szare fotoradary



FOT. FREEIMAGES.COM / RYAN SMART

Z polskich dróg znikają szare fotoradary. Od lipca Główna Inspekcja Transportu Drogowego będzie mogła korzystać wyłącznie z tych „przemalowanych” na żółto. W Wielkopolsce zniknie piętnaście masztów, również te w Gostyniu i Krzemieniewie, w całej Polsce liczba ta jest o wiele większa.

Przypomnijmy, w 2011 roku Główny Inspektorat Transportu Drogowego przejął nadzór nad infrastrukturą fotoradarową należącą przedtem do Policji i GDDKiA. Znaczną jej część sta-

nowiły puste maszty, które nie posiadały warunków technicznych do podłączenia urządzeń rejestrujących. W ostatnim czasie podjęto decyzję o usunięciu tej części infrastruktury. Jedno-

cześnie w Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym, komórki organizacyjnej GTID wytypowano na podstawie badań najbardziej niebezpieczne miejsca na polskich drogach, w których zlokalizowane będą fotoradary. 300 nowych urządzeń rozmieszczono już w latach 2012-2013, kolejnych 100 zostanie zainstalowanych do końca pierwszego kwartału 2015 roku.

Zgodnie z uchwalonymi przepisami od 1 lipca 2014 roku fotoradary stacjonarne mogą być montowane w takich konstrukcjach, które zostały oznaczone zgodnie z zapisami ustawy. Nowe muszą być oklejone żółtym kolorem odblaskowym, dodatkowo lokalizacja masztów musi zostać poprzedzona znakiem D-51, czyli niebieską tablicą z informacją o kontroli prę-



FOT. FREEIMAGES.COM / marija jure.

kości. Szare fotoradary nie będą mogły robić zdjęć.

Nowe przepisy mają zmniejszyć kontrowersje, które przez lata narosły wokół fotoradarów. Urządzenia będą działać prewencyjnie, poprawiając przy tym bezpieczeństwo w szczególnie niebezpiecznych punktach. – Kierowcy zbliżający się do masztów będą zawsze wiedzieć, że muszą zachować ostrożność, gdyż instalacja została postawiona w miejscu szczególnie niebezpiecznym, a niedostosowanie prędkości jazdy do przepisów ruchu drogowego będzie zawsze skutkowało poważnymi konsekwencjami – czytamy na stronie Centrum Automa-

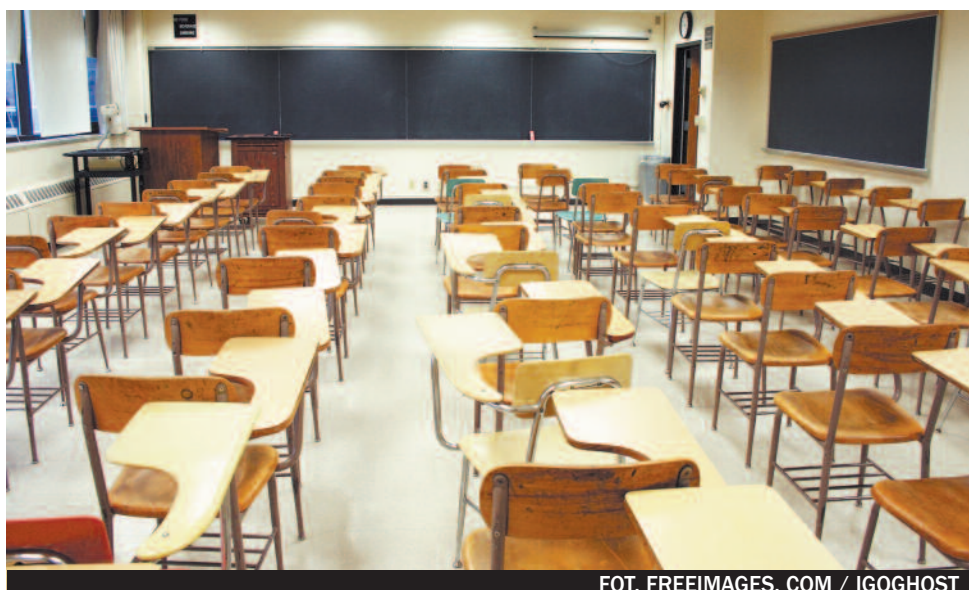
tycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym.

Zdaniem przeciwników urządzeń kontrolnych kierowcy ostro hamują przed samym fotoradarem i przyspieszają zaraz za nim. Ich zdaniem lepszym byłby odcinkowy pomiar prędkości, czyli montaż urządzeń, które będą rejestrować wjazd pojazdu na dany odcinek drogi i wyjazd z niego. Na tej podstawie będzie określana średnia prędkość. Jeśli będzie ona wyższa niż dopuszczalna, to kierowca otrzyma mandat. Na przełomie 2014 i 2015 roku ma ruszyć system, który na początku będzie obejmować 29 takich odcinków.

(MIS)

ŹRÓDŁO: GOSTYŃ 24 EXTRA

Niższe niż przed rokiem nabory na uniwersytet i politechnikę w Opolu



FOT. FREEIMAGES.COM / IGOHOST

Po kilkuset kandydatów mniej aplikowało w tym roku na studia na Uniwersytecie Opolskim i Politechnice Opolskiej. Zdaniem odpowiadających za nabór to skutek niżu demograficznego i faktu, że blisko 30 proc. maturzystów nie zdało egzaminu dojrzałości.

W nocy z niedzieli na poniedziałek zakończyła się rekrutacja elektroniczna w ramach pierwszego naboru na studia stacjonarne I stopnia na Politechnice Opolskiej. O przyjęcie

aplikowało ponad 1,6 tys. kandydatów. Tymczasem uczelnia przygotowała 3,4 tys. miejsc. Dyrektor biura rektora Politechniki Opolskiej Wojciech Najda podał, że kandydatów w tym roku było blisko pięciuset mniej, niż przed rokiem.

Pierwszy nabór na studia na Uniwersytecie Opolskim zakończył się tydzień temu. Limit przygotowanych przez tę uczelnię miejsc wynosił 2,4 tys., a zgłosiło się 3,2 tys. kandydatów na studia. Ogłoszenie wyników I naboru odbędzie się pod koniec tygodnia. Pełnomocnik rektora Uniwersytetu Opol-

skiego ds. rekrutacji dr Jerzy Wiechuła wyliczył, że o jedno miejsce na reprezentowanej przez niego uczelni statystycznie ubiega się 1,35 kandydata. Przyznał jednak, że ogółem kandydatów na studia było w tym roku o około ośmiuset mniej, niż rok temu.

Zdaniem dr Wiechuły mniejsza liczba kandydatów na studia to – z jednej strony wynik widocznego w ostatnich latach niżu demograficznego, który będzie też odczuwalny w jego opinii przez kilka kolejnych lat. Po drugie – efekt tego, że aż 30 proc. tegorocznych maturzystów

nie zdało egzaminu dojrzałości.

Podobnego zdania jest prorektor ds. dydaktyki prof. Krystyna Macek-Kamińska. W rozmowie z PAP prorektor zauważyła, że znaczna część tych, którzy matur nie zdali, nie zaliczyło egzaminu z jednego przedmiotu. Będą go mogli poprawić w sierpniu i starać się o przyjęcie na studia w II naborze. „Wtedy liczba przyjęć z pewnością się zwiększy” – uznała prof. Macek-Kamińska.

Największą popularnością wśród osób, które chciałyby studiować na Politechnice Opolskiej, cieszyły się takie kierunki jak architektura i urbanistyka, budownictwo, informatyka, fizjoterapia, automatyka i robotyka, ekonomia czy logistyka. Na dwa z nich – architekturę i urbanistykę oraz fizjoterapię – w związku z dużą liczbą zgłoszeń nabór zakończy się już teraz. Natomiast na pięć – elektronikę i telekomunikację; międzynarodowe stosunki gospodarcze; inżynierię środowiska; zarządzanie oraz technologie energetyki odnawialnej – zgłosiło się poniżej 30 osób. Ale – jak zapowiedziały władze politechniki – decyzję o ich ewentualnym nieuruchamianiu zapadną dopiero po drugim naborze, gdy będzie wiadomo, czy chętnych do studiowania ich nie ma więcej.

Na Uniwersytecie Opolskim najwięcej chętnych – blisko pięciuset – chce studiować prawo; ponad 320 filologię angielską; a ponad 300 psychologię. Rzecznik uniwersytetu Marcin Miga dodał, że dużym zainteresowaniem cieszy się także kierunek prowadzony w formie dualnej – języki obce w turystyce. Jest 52 chętnych do podjęcia tych studiów.

Miga wyjaśnił, że studia dualne to połączenie nauki z pracą.



FOT. FREEIMAGES.COM / WOJTEK WOZNAK

„To pionierski w Polsce system kształcenia, który pozwala na zdobycie zarówno potrzebnej wiedzy, jak i cennego doświadczenia. Podczas trzech lat studiów licencjackich studenci będą uczyć się na wykładach i ćwiczeniach, ale też podejmą, co da im szansę na zdobycie kwalifikacji i otrzymywanie wynagrodzenia” – dodał.

Najmniej – po pięć osób – chciałoby na Uniwersytecie

Opolskim studiować fizykę, turystykę historyczną oraz kulturę śródziemnomorską.

Drugi nabór na uniwersytecie już się zaczął. Potrwa do czasu wypełnienia limitów przyjęć, maksymalnie do 26 września. Na politechnice drugi nabór ruszy 1 sierpnia i potrwa do połowy września.

PAP – NAUKA W POLSCE

SERWIS NAUKA W POLSCE

– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL

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

TransPrim
tel. +48 696 914 103 tel. +31 618 782 238
Holandia - Dolny Śląsk
Odbiór i dowóz pod wskazany adres w standardzie

www.transprim.pl

Żywnienie kliniczne za rzadko stosowane w Polsce

Tylko ok. połowa pacjentów potrzebujących żywienia klinicznego w Polsce dostaje je w szpitalu – szacują eksperci. Badania wskazują, że odpowiednie stosowanie leczenia żywieniowego może skrócić czas pobytu pacjenta w szpitalu i koszty leczenia nawet o 40 proc.

W środę w Sosnowcu (Śląskie) otwarto Centrum Badawczo-Rozwojowe Żywienia Klinicznego i pracownię żywienia pozajelitowego w Sosnowieckim Parku Naukowo-Technologicznym Centrum. We współpracy z naukowcami Śląskiego Uniwersytetu Medycznego będą prowadzone badania naukowe m.in. nad wpływem leczenia żywieniowego na cały proces leczenia.

Pracownia może w ciągu 24 godzin dostarczać szpitalom w całej Polsce mieszaniny, sporządzone według zalecenia lekarza prowadzącego chorego, zaś dla placówek położonych do 200 km od Sosnowca – w ciągu 6 godzin. W skład mieszanin wchodzi m.in. białka, tłuszcze, witaminy, mikroelementy.

Jak zaznaczył dyrektor Centrum Badawczo-Rozwojowego dr Łukasz Drozd, podstawą leczenia żywieniowego jest wyrównywanie zapotrzebowania na główne elementy odżywcze u chorych leczonych w szpitalach, hospicjach i zakładach opiekuńczo-leczniczych, którzy z różnych przyczyn nie mogą odżywiać się samodzielnie, a ich stan zdrowia wymaga zwiększenia podaży dodatkowych elementów odżywczych.

Zastosowanie całkowitego pozajelitowego żywienia klinicznego jest

w wielu przypadkach jedynym sposobem na skuteczne odżywienie pacjentów, którzy nie są w stanie przyjmować pokarmów w inny sposób. To np. chorzy w śpiączce, wcześniaki, poparzeni, czy pacjenci chorujący na nowotwory.

„Dożylne indywidualne leczenie żywieniowe należy w Polsce do ciągle słabo rozwiniętych w praktyce klinicznej metod terapii. Jego brak jest często czynnikiem decydującym o niepowodzeniu leczenia szpitalnego wielu grup pacjentów. Nie uczą o tym na uczelniach medycznych i nie wszyscy lekarze mają świadomość tego, jak ważne jest to leczenie” – powiedział dr Drozd.

Taki przedmiot ma się natomiast w przyszłym roku akademickim pojawić w programie studiów w Śląskim Uniwersytecie Medycznym w ramach współpracy z Centrum.

Dr Drozd podkreśla, że wprowadzenie leczenia żywieniowego do szerokiej praktyki klinicznej pozwoli skuteczniej leczyć,



FOT. FREEIMAGES. COM / CÉCILE GRAAT

skrócić czas hospitalizacji, a w efekcie zmniejszyć koszty leczenia. „Trzeba pamiętać, że organizm niedożywiony sięga sam po to, co jest najłatwiej dostępne, a więc białka, wcale nie tłuszcze. To np. albuminy, które są nośnikami antybiotyków, albo globuliny, czyli przeciwciała. Logicznym jest, że niedożywienie utrudnia przebieg leczenia” – wyjaśnił dr Drozd.

Utworzenie Centrum było możliwe dzięki projektowi Gospodarcza Brama Śląska dofinansowanemu ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w Ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego.

PAP – NAUKA W POLSCE

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



FOT. FREEIMAGES. COM / KYM MCLEOD

Naukowcy badają „beczki” toksycznych odpadów w ludzkim oku

Ludzkie oko, niczym fabryka chemiczna, produkuje toksyczne odpady, które są m.in. efektem starzenia narządu wzroku. Zbierają się one w przypominających beczki kroplach tłuszczowych. Naukowcy zamierzają je zbadać, aby lepiej zrozumieć procesy starzenia narządu wzroku.

„Ludzkie oko jest bardzo ciekawym narządem. To nasz główny zmysł, umożliwiający komunikację ze światem zewnętrznym. Jest bardzo złożonym mechanizmem, wypracowanym w toku ewolucji” – mówi dr hab. Maciej Wojtkowski z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Przypomina, że jako fizyk długo był przekonany, że o oku ludzkim wszyscy już wszystko wiedzą. Zainteresował się nim trochę przypadkowo, przy okazji prac nad technologiami tomografii optycznej.

Oko – opisuje – przypomina fabrykę chemiczną, która potrzebuje ogromnego zasobu energii. Łatwo to zaobserwować, bo pierwsze co psuje się w orga-

nizmie, jeśli będziemy go zbyt mocno eksploatować, to właśnie wzrok. Efektem działania tej specyficznej „fabryki” są też produkowane przez nią odpady.

„Są to złogi, których głównym składnikiem jest cząsteczka A2E – bardzo podobna składem chemicznym do witaminy A. Ilość tych śmieci i ich powstawa-

nie jest efektem procesów starzenia siatkówki oka” – tłumaczy dr Wojtkowski.

Odpady są zamykane w kroplach tłuszczowych, które można porównać do beczek i przechowywane jako tzw. lipofuscyne w nabłonku barwnikowym oka. „My postanowiliśmy w tych beczkach ze śmieciami trochę pogrzebać, aby zacząć różnicować zamknięte w nich lipofuscyne i dowiedzieć się więcej o wpływie tych toksycznych odpadów na proces starzenia” – wyjaśnia badacz.

Jednak, aby dostać się do narządu tak złożonego i wrażliwego jak oko, trzeba stosować najnowsze technologie. Nowe techniki badania czynności struktury oka ludzkiego dr Wojtkowski rozwija właśnie w prowadzonym przez jego zespół projekcie naukowym. W tej dziedzinie ma już ogromne osiągnięcia, bo jako pierwszy na świecie skonstruował urządzenie do obrazowania siatków-

ki ludzkiego oka za pomocą tomografii optycznej SOCT.

Mieszczące się w naszych oczach śmieci naukowcy mogą badać, bo te w odpowiednich warunkach świecą. W latach 90. XX wieku okazało się, że jeśli poświecimy na nie niebieskim światłem, to emitują światło żółtawo-zielone. Za pomocą dostępnych komercyjnie narzędzi, można więc zmierzyć obraz dna oka i świecenie związane z aktywnością siatkówki.

Konieczność poświecenia w oko niebieskim światłem wiąże się jednak z dużym dyskomfortem dla pacjenta. Jest to dość mocne światło, więc osoba, na której przeprowadzane jest takie badanie przez moment praktycznie nie widzi niczego poza białą plamą. „My znaleźliśmy sposób, by polepszyć czułość tej metody. Zredukowaliśmy tę moc znacząco, tak by uniknąć efektu dyskomfortu dla pacjenta, a jednocześnie otrzymywać dobrej jakości obrazy” – zapewnia dr Wojtkowski.

Projekt „Opracowanie nowoczesnych technik optycznych do obrazowania struktury i czynności oka ludzkiego” jest realizowany w ramach programu Team Fundacji na rzecz Nauki Polskiej.

PAP – NAUKA W POLSCE,

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



FOT. FREEIMAGES. COM / LOREDANA BEJERITA

Pytania do eksperta – listy czytelników

Otrzymaliśmy od Was wiele listów odnośnie spraw dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy cztery z nich. Na pytania czytelników odpowiadamy we współpracy z pracownikami Kancelarii Podatkowej mgr 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@goniecplski.nl



Witam,
Dostałem wczoraj zwrot podatku do ubezpieczenia z Holandii za 2014 rok, ale wciąż nie otrzymałem zwrotu za 8 miesięcy w 2013 roku. Dlaczego to tak wygląda i kiedy mogę spodziewać się zwrotu z 2013 roku. Proszę o odpowiedź.
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Niestety nie znamy przyczyny dla której nie dostał Pan podatku do ubezpieczenia. Należy dowiedzieć się tego u źródła, czyli wykonać telefon do Urzędu z tym zapytaniem.

• • •

Witam,
Czy w Holandii koniecznie trzeba mieć meldunek jeśli przebywa się w niej powyżej 3 miesięcy? Co grozi za to jak skontroluje nas np. policja czy inne służby, to co mogą nam zrobić, jeśli nie mamy meldunku w Holandii (a jesteśmy tu od sierpnia z dwiema kilkudniowymi przerwami w pracy). Nie zamierzamy tu zostać na stałe, mamy tymczasową pracę w jednej z agencji, mogą nas zwolnić z dnia na dzień na fazie A, więc nie meldowaliśmy się nigdzie (dodam tylko, że mieszkamy nie na służbowym mieszkaniu, a na prywatnym pokoju wynajmowanym od Holendra bez meldunku, tylko na umowę). Bardzo prosimy o pomoc, bo nie wiemy czy musimy szukać szybko czegoś z opcją meldowania się, czy nie za to nie grozi.
Dziękujemy

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

Odpowiedź:

Zasadniczo wiele Polaków w Holandii nie jest zameldowanych. Zgodnie z prawem holenderskim, osoba która przyjeżdża do Niderlandów z zamiarem pobytu powyżej 3 miesięcy ma obowiązek meldunkowy. Jeśli pracu-

ją Panie w agencji pracy tymczasowej to na niej powinien ciążyć obowiązek meldunku, natomiast jeśli mieszkają Panie w mieszkaniu samodzielnie wynajętym i trwa to dłużej niż trzy miesiące, powinny się Panie zameldować. Jeśli chodzi o kary za to, głównie mogą Panie spotkać obostrzenia rzędu płacenia podatków (gminnych, za śmieci, etc) od początku pobytu wraz z odsetkami.

• • •

Dzień dobry,
Widziałam Państwa artykuł na stronie – <http://goniecplski.nl/samozatrudnienie-w-niderlandach/> i chciałam się dowiedzieć czy mogliby mi Państwo przybliżyć jakie są zasady samozatrudnienia w Holandii i co jest bardziej opłacalne samozatrudnienie w Polsce czy w Holandii. Mam taki oto dylemat, że nie jestem pewna gdzie mi się bardziej opłaca założyć własną działalność gospodarczą. Jeśli mają Państwo jakieś wskazówki albo informacje byłabym wdzięczna.
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

To gdzie się bardziej opłaca założyć firmę zależy od profilu Pani działalności i obrotów. Nie możemy jednoznacznie odpowiedzieć na Pani pytanie.

• • •

Dzień dobry,
Mam takie pytanie: dostałem Aanslag 2013 i dostałem pierw-

szy list i pisze na różowym „Te betalen 0” – co to znaczy? Że nie dostanę wcale pieniędzy z podatku, bo pracowałem trzy miesiące? Proszę o pomoc.
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli pierwsze pismo jakie Pan otrzymał to Aanslag, czyli decyzja końcowa i widnieje na niej kwota 0 euro oznacza to, że zwrotu podatku Pan nie otrzyma, czyli że pracodawca w sposób prawidłowy opłacał za Pana podatki do Urzędu Skarbowego w związku z czym nie powstała nadpłata dla Pana, którą się właśnie uzyskuje poprzez rozliczenia podatku.

• • •

Witam serdecznie!!!!
Od października zeszłego roku przebywam na chorobowym wypłacanym przez UWV. W lutym 2014 roku miałam pierwszą operację, a drugą w czerwcu. Mam pytanie: czy będąc właśnie na chorobowym również należy mi się wakacyjne??
Z wyrazami szacunku

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

Odpowiedź:

Zgodnie z prawodawstwem holenderskim, wakacyjne jest wypłacane wraz z chorobowym. Tak więc, jak na przy-

kład przy zasiłku dla bezrobotnych nie otrzymuje się go osobnym przelewem, tylko wraz z każdą wypłatą chorobowego.

• • •

Witam,
Otrzymałem dzisiaj list z Belastingdienst, dotyczy niejasnego numeru konta bankowego. Chodzi o to, że wysłałem im niewłaściwe dokumenty, miałem podać numer konta bankowego w euro z potwierdzeniem banku, wysłałem tylko wyciąg z tego konta bez potwierdzenia bankowego. Piszą, że mogą przelać pieniądze za zwrot podatku lub nie. Mam tam zadzwonić i się dowiedzieć dlaczego dokumenty są niejasne. Numer konta się zgadza, więc mogą przelać na nie pieniądze... Jak mam do nich zadzwonić nie umiem rozmawiać po holendersku? Czy mogę im wysłać list? Bardzo proszę o pomoc i szybką odpowiedź.
Pozdrawiam serdecznie

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

Odpowiedź:

W pierwszej kolejności trzeba by było zadzwonić do urzędu jeśli ma Pan holenderski rachunek bankowy, jeśli polski – trzeba do nich odesłać dokumenty.

• • •

Witam,
Droga Redakcjo, chciałem zapytać ile trzeba czekać na pieni-

dze od wysłania potwierdzenia konta z Belastingu?
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli konto trafi do Belastingdienst i zostanie zaakceptowane (z czym niestety są obecnie duże kłopoty) to wypłata powinna nastąpić w okresie od 4 do 8 tygodni od wysłania pisma. Ale niestety często się zdarza, że trzeba konto potwierdzać kilka razy i sprawa się przeciąga.

• • •

Witam,
Mam pytanie: otóż 3 tygodnie temu została wysłana decyzja dotycząca mojego ubezpieczenia z Holandii (gdzie obecnie przebywam) do Polski na mój adres domowy, który widnieje na numerze sofy. Pytanie brzmi: jak długo mogę czekać na otrzymanie powyższej decyzji do Polski?
Pozdrawiam serdecznie

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

Odpowiedź:

Zasadniczo taka decyzja powinna już przyjść, poczta z Holandii do Polski idzie zwykle do dwóch tygodni. Jeśli się nie pojawiła należałoby zamówić jej kopię. W tym celu należy zadzwonić do Urzędu i o to zawnio-

• • •

Witam,
Droga Redakcjo, chciałem zapytać, kiedy zostaną mi wypłacone pieniądze z zasiłku dla bezrobotnych? Zasiłek kończy mi się 1 lipca, a ostatnie pieniądze od UWV dostałem 11 czerwca. Ile muszę czekać na ostatnią wypłatę z UWV?
Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Na kolejną wypłatę należy oczekiwać 4 tygodnie od poprzedniej.

• • •

Witam,
Mam pytanko dotyczące zasiłku dla bezrobotnych UWV, może Państwo się orientują? Więc tak, będę miał przepracowane 7 miesięcy, jeden kontrakt (Fazę B): od 13.01.2014 roku do 10.08.2014 roku. Z tym, że miałem urlop 2,5 tygodnia i zic-

ka 2,5 tygodnia, czyli razem 5 tygodni wolnego. Miałem też w tamtym roku 3 miesięczny zasiłek z UWV od września 2013 roku do grudnia 2013 roku. Czy dostanę zasiłek z UWV w sierpniu jak się będę o niego starał? Proszę o pomoc.
Pozdrawiam.

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

Odpowiedź:

Tak, zasiłek dla bezrobotnych będzie się należał.

• • •

Witam,
Dostałam list z urzędu holenderskiego, by potwierdzić podany numer konta (polski, wcześniej zwrot przekazywany był na holenderski), niestety list miałam wysłać do 4 czerwca i termin minął. Co z moim zwrotem?
Pozdrawiam.

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

Odpowiedź:

Oznacza to, iż od nowa należy rozpocząć procedurę uznawania konta bankowego przez Urząd.

• • •

Witam,
Pracuję w Holandii od listopada 2013 roku. Obecnie jestem w 7 miesiącu ciąży i do tej pory pracowałam, tak że 26 tygodni na pewno mi minęło. Pracuję przez biuro pośrednictwa pracy w Holandii, wczoraj koordynator przyniósł mi kwitek z biura, że nie ma dla mnie pracy i warunków w firmie na dalszą pracę (bardzo dużo godzin pracy się zaczęło) i ja byłam pewna, że biuro samo przekieruje mnie do tego UWV lub na chorobowy, jednak okazało się, że nic z tym nie zrobili i muszę działać na własną rękę, a nawet nie znam języka. Za miesiąc chciałam zjechać do Polski na poród, jednak teraz zostałam bez środków dla mnie i dzieciątka. Co powinienam najszybciej zrobić i gdzie się udać, żeby dostać jakiś zasiłek dla bezrobotnych i macierzyński? Jak długo maksymalnie to potrwa? Nie mam meldunku.
Proszę o szybką odpowiedź
Pozdrawiam.

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

Odpowiedź:

Niestety, ale Pani nie spełnia warunków do otrzymania zasiłku dla bezrobotnych. Powinna Pani przejść od razu na zasiłek macierzyński.

Galeria zdjęć Czytelników

Dziś prezentujemy zdjęcia ze spaceru w Keukenhof, które nadesłała nasza Czytelniczka – Pani ELZBIETA ZALESKA z Amsterdamu



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

reklama@goniecpolski.nl

www.GoniecPolski.nl

DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY

• Rozmowa telefoniczna:

– Kochanie, odwołałam dzisiejszą wizytę mojej mamy, kupiłam Ci sześciopak pszenicznego, na kolację będą pyszne steki, a później masaż 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.

– Zrobmy przyjęcie, Stefan – zasugerowała – Zabijmy świnie.

Rolnik podrapał się w siwą głowę:
– Rany, Elka – w końcu odpowiedział – Nie widzę powodu, żeby świnia 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 głośniej:

– 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 nieprawdaż?
– 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?!

• Mąż i żona jadą wiejską drogą do znajomych. Wjechał w błoto i samochód ugrzązł. Po kilku minutach bezowocnych prób wyciągnięcia go spostrzegli młodego rolnika z parą wołów. Rolnik zatrzymał się i zaoferował pomoc za 200 złotych. Mąż się zgodził i po chwili samochód mógł jechać dalej. Rolnik mówi do męża:

– Wie pan, dzisiaj wyciągnąłem już 10 samochodów z tego błota.

Facet patrzy z niedowierzaniem na pole i pyta:

– A kiedy ma pan czas, żeby zorać pole? W nocy?
– Nie – mówi młody rolnik – w nocy leję wodę w dziury.

• Rolnik ze swoją świeżo poślubioną małżonką, wracając z kościoła wozem ciągniętym przez kilka koni, kiedy najstarszy z koni się potknął, rolnik powiedział:

– Raz.
Kawalek dalej koń znów się potknął, rolnik powiedział:
– Dwa.
Po chwili koń potyka się po raz trzeci, tym razem rolnik nie mówi nic, sięga pod siedzenie i wyjmując strzelbę i zabija konia.

Widząc to małżonka zaczęła wydzierać się na męża:

– To było okropne, jak mogłeś to zrobić!
Rolnik na to:
– Raz.

• Przychodzi obcokrajowiec do warzywniaka i pokazuje na banany.

– Co to jest? – pyta
– To są banany – odpowiada sprzedawca
– U nas to są taaaaaakie banany!!

Potem pokazuje na pomarańcze i tak samo pyta się. Sprzedawca odpowiada, a on na to że u nas to są taaaaaakie pomarańcze. Sprzedawca lekko zdenerwowany patrzy na klienta, po czym znowu tamten pyta się:
– Co to jest? I pokazuje na morele.

Sprzedawca już mocno wkurzony odpowiada, a klient wyśmiewa go i pokazuje, że u niego są taaaaaakie morele. Po czym pokazuje na arbuza i pyta się.

– Co to jest?
A sprzedawca na to:
– A to jest polski zielony groszek!

• Do sklepu na wsi wchodzi chłop i pyta:

– Czy są gwoździe?
– Nie ma.
– A grabie?

– Też nie ma.
– A może wiadra?

– Nie, nie ma.
– To dlaczego nie zamkniecie sklepu?!

– Bo kłódek też nie ma.

• W Wielkanoc chłop wchodzi do stodoły i mówi do krowy:

– Mecka, powiedz coś!
– Nic z tego! Ja mówię tylko w Wigilię.

• Przyjeżdża chłop wozem do wsi i woła:

– Węgiel przywożem!
Na to koń który prowadził wóz odwraca się i mówi:
– Tak, TY przywożesz węgiel!

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

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

• Kuzyn z miasta odwiedza bardzo zaniedbane gospodarstwo rolne Antka.

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

• Skąd wiadomo, że mężczyzna robi plany na przyszłość?

– Bo kupuje dwie skrzynki piwa zamiast jednej.

• Irlandczyk wchodzi do baru i mówi do barmana:

– Jedną whisky z sodą, zanim zaczną się problemy.
Barman podaje mu, a ten wypija jednym tchem.
– Następną whisky, zanim zaczną się problemy – mówi facet.
Barman mu nalewa. Facet wypija duszkiem i mówi:
– Kolejną whisky, zanim zaczną się problemy.
Barman nalewa i pyta:
– Kiedy pan zapłaci?
– O nie – mówi Irlandczyk – Zaczynają się problemy!

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersze ks. Mariana Kosińskiego – utalentowanego poety, kompozytora i animatora kultury ludowej. Wrodzony miłośnik przyrody i potrzeba obcowania z naturą nigdy nie przeszkadzały mu w działalności organizatorskiej. Regularnie aranżował Ogólnopolskie Spotkania Poetów i Artystów, świąteczne koledowania i rozmaite wydarzenia kulturalne. Założył Ludowy Zespół Kameralny „Miniaturki”, z którym koncertował w wielu krajach Europy, grupę teatralną „Świt”, teatr jednego aktora, przewodził też innym podobnym przedsięwzięciom. Jego działalność spotykała się z uznaniem – jest m.in. kawalerem Brązowego Krzyża Zasługi oraz został odznaczony Medalem im. dr Jordana.

Tworzysz, piszesz poezję? Wyślij nam swoją twórczość na redakcja@goniecpolski.nl, a my opublikujemy ją na łamach gazety. Czekamy na Wasze prace!

SZANTAŻ

CHOCHOŁ DO NAS MÓWI:

„Dziś piszą DZIEJE
bandyci i złodzieje
i rozkwitają „JAJOGŁOWI”
OBOK PŁOTU ZAŚ...
BIEDNI PLAJTUJĄ
BOGACI KRÓLUJĄ
... PIENIĄDZEM I WALUTĄ
SZATAJUJĄ
SZANTAŻ...
POLSKI NIE UZDROWI!!!

WICI

PRZEWIDUJĘ...

że „wici...”
zarzewiem zapłoną
wówczas KOSMICI
KOSYNIERZY, LEGIONY
staną (na nowo)
pod MUREM
dla ocalenia
dla obrony!

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

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

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

Ambasada RP w Hadze

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

Wydział Konsularny

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

Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

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

http://www.inspectieszw.nl/other_languages/poish/Punkt_zgaszania_nieuczciwych_biur_po_rednictwa_pracy.aspx

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

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

Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

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

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

Krajowy Punkt Zgłoszeń Nadużyć dla Wsparcia Polaków w Holandii

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

<http://www.infolinia.nl>

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

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



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

PUNKTY POMOCY

Związki zawodowe

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

Konsulat

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

Informacja telefoniczna

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

Urząd gminy

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

Zapraszamy na stronę internetową www.rijksoverheid.nl

KOŚCIOŁY:

Rzymskokatolicka Polska Misja Katolicka w Groningen

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

Polska Misja Katolicka Amsterdam

Ksiądz Krzysztof Obiedziński SChr.
Scarlatillaantje 13
1431 XV Aalsmeer
tel. (0297) 331 678
e-mail: k.obiedzinski@pmkamsterdam.nl

Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Kozieński S.Ch.
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren
tel. 0318-482728, kom. +31644210293
fax 0318-486272
e-mail: tkozienki@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

HOLANDIA, NIEMCY, ANGLIA, BELGIA, AUSTRIA, IRLANDIA, NORWEGIA, DANIA

mgr Anna Kłosowska

ROZLICZENIE PODATKU, oraz KOREKTY do 5 lat wstecz

ZASIŁKI RODZINNE z Holandii i innych krajów UE

NALEŻNE CI DODATKI: Zorgtoeslag, Kindgeboden Budget, Kinderopvangtoeslag, Huurtoeslag

SOFI NUMER - dla partnera fiskalnego

ZASIŁEK DLA BEZROBOTNYCH z Holandii oraz transfer zasiłku do Polski

POLISY UBEZPIECZENIOWE - potrzebne, aby otrzymać ZORGTOESLAG

LATA SKŁADKOWE - DRUKI E 301, PITY 36

NA TERENIE HOLANDII - pomoc w różnych sprawach: pojedziemy z Tobą do urzędu lub banku.

NA TERENIE HOLANDII I BELGII DOJAZD DO KLIENTA

0031.202.170.640 ; 0031.617.650.776 ; 0031.623.338.603 ; 0031.622.214.013

lub zadzwoń na numer do Polski 0048. 22. 247.81.42

lub zamów przez stronę internetową www.rozliczsie.pl

(po kliknięciu symbolu samochodu po prawej stronie wyświetli się formularz)



OBSŁUGA KORESPONDENCYJNA - zamów dokumenty do domu przez:

INFOLINIĘ: 0048. 22. 247.81.42 ; 0031.202.170.640,

przez SMS: 048.501.309.004 podając imię, nazwisko i adres

przez stronę www.rozliczsie.pl - zakładka "ZAMÓW DOKUMENTY"



BIURA W HOLANDII:

2512 BS DEN HAAG

Gedempte Burgwal 45 / I piętro

tel: 0031.617.650.776

tel: 0031.619.842.805

fax: 0048.32.729.70.54

e-mail: haga@klosowska.com

5038 BA TILBURG

Willem II Straat 17

tel: 0031 623 33 86 03

fax: 0048.32.729.70.54

e-mail: tilburg@klosowska.com

7321 BA APELDOORN

Floralan 17B

tel: +31 622 214 013

fax: +48 224 869 026

e-mail: apeldoorn@klosowska.com

ZAPRASZAMY:

Haga, Tilburg

czw. - pt. 15:00 – 20:00

sb. 12:00 – 18:00

ndz. nieczynne

Apeldoorn

sb. 10:00 - 18:00

lub po wcześniejszym
umówieniu się

BIURA W POLSCE:

45-004 OPOLE, ul. Konopnickiej 4/1B

tel.: 0048 77 453 16 45

tel. kom.: 0048 501 309 004

fax: 0048 22 486 90 26

e-mail: kontakt@klosowska.com

77-400 Złotów

(budynek CEZER)

al. Piasta 11 A

tel/fax: 0048 67 263 21 67

kom.: 0048 502 036 651

e-mail: zlotow@klosowska.com

44-100 Gliwice

(budynek Proximus)

ul. Zwycięstwa 14 pok. 48 II piętro

tel/fax: 0048 32 230 13 38

kom.: 0048 501 336 074

e-mail: gliwice@klosowska.com

35-030 Rzeszów

(Galeria Paniaga)

ul. 3-ego Maja 13, IIp.

tel: 0048 17 74 21 348

kom.: 0048 508 598 330

fax: 0048 22 486 90 78

e-mail: rzeszow@klosowska.com

47-400 Racibórz

(budynek Getin Banku)

ul. Batorego 10, I piętro

tel.: 0048 32 415 21 71

kom.: 0048 501 336 029

fax 0048 32 729 70 54

e-mail: raciborz@klosowska.com

64-100 Leszno

ul. Słowiańska 55

Budynek A, pokój 5

tel.: 0048 65 520 16 87

kom.: 0048 518 671 820

fax: 0048 61 648 21 02

e-mail: leszno@klosowska.com

INFOLINIA: 0031.202.170.640 ; 0048. 22. 247.81.42

jest do Państwa dyspozycji **7 dni w tygodniu w godzinach od 8 do 20**

masz pytania, chcesz zamówić dokumenty lub zaprosić konsultanta do domu DZWOŃ!

lub napisz maila: kontakt@klosowska.com

www.rozliczsie.pl