

Ukazujemy się
w sieci gazet
bezpłatnych
EXTRA

W NUMERZE

**Kali zagra
w Rotterdamie!**



Strona 6

**Grubson zagra 2
koncerty w Holandii!**



Strona 7

**Demograf:
w Polsce
rośnie
liczba
najstarszych
osób**



Strona 8

Reklama



tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń
dla Polaków w Holandii

Wszystko o tajemniczych drukach E (...)

Osoby, będące pracownikami tymczasowymi na terenie Holandii, nieraz muszą przejść wiele skomplikowanych procedur urzędniczych, by otrzymać określone świadczenia czy pomoce. Nie każdy tak do końca jest świadomy, jakie dokumenty są potrzebne do których procedur i po co są te wszystkie dokumenty, które się otrzymało od pracodawców, ubezpieczalni, które zalegają niepotrzebnie w szufladach. Ale czy faktycznie niepotrzebnie?

Dzisiejszy artykuł poświęcimy omówieniu druków, które nieraz okazują się być niezbędne do polskich czy niderlandzkich instytucji pod tajemniczą nazwą „E”.

Druki E są to międzynarodowe druki poświadczające prawa do określonych świadczeń w skali Unii Europejskiej. Są one ujednolicone we wszystkich krajach, tak więc posiadając owy dokument ma się pewność, iż bez względu na język, w którym jest wypisany, zostanie odczytany w innym kraju. Każdy z nich rozpoczyna się na literę „E”, po czym następuje ciąg cyfr (najczęściej trzech).

Najbardziej popularne z nich to:

- druk E101,
- druk E104,
- druk E106,
- druk E109

i właśnie ich omówieniem zajmujemy się poniżej.

Druk E101 jest to dokument, który poświadcza opłacanie składek na ubezpieczenia społeczne w innym kraju, niż kraj faktycznego wykonywania pracy. Jest on także zwany drukiem A1.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2



FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO

Umów się na spotkanie w Holandii nie wychodząc z domu!



Zadzwoń - przyjedziemy do Ciebie!

Lelystad	0031 (0) 630 778 576
Apeldoorn	0031 (0) 622 214 013
Tilburg	0031 (0) 623 338 603
Den Haag	0031 (0) 619 842 805
Den Haag	0031 (0) 617 650 776

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 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!**

Wszystko o tajemniczych drukach E (...)



FOT. RGBSTOCK.COM / SUNDESIGNS

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Druk ten jest bardzo przydatny dla osób, które są oddelegowane do pracy za granicę oraz dla osób, które prowadzą swoją własną działalność gospodarczą w innym kraju. Formularz A1 potwierdza fakt, że pracownik płaci składki na ubezpieczenia społeczne w jednym kraju, w związku z czym nie musi ich zapłacić ponownie w drugim kraju wykonywania pracy (tam gdzie jest wydelegowany lub prowadzi działalność gospodarczą). Ważne jest, że jest on wydawany tylko na 24 miesiące, po czym traci swoją ważność.

Druk E104 natomiast jest już drukiem, który dotyczy ubezpieczenia zdrowotnego w danym kraju. Poświadcza on fakt, iż dana osoba (na którą druk jest wystawiony) ma prawo do opieki

zdrowotnej, ponieważ ma ona opłacone składki na ubezpieczenie zdrowotne. Jest on wydawany w celach sumowania okresów ubezpieczenia, zatrudnienia czy zamieszkania. Jest on przydatny w momencie, gdy dana osoba ma podwójnie opłacane składki na ubezpieczenie zdrowotne, np. w Holandii i w Polsce. Dla przykładu, gdy dana osoba ma opłacane ubezpieczenie zdrowotne w Holandii w tamtejszym towarzystwie ubezpieczeniowym oraz w Polsce jest płatnikiem, choćby z tytułu ubezpieczenia w KRUS czy ZUS, w tych drugich instytucjach na podstawie druku E104 może wnioskować o zwrot składek z terenu Polski.

Druk E106 (inaczej zwany S1) jest już bardziej popularnym drukiem, ponieważ ma dwoje zastosowań. Jest to do-

kument, który doubezpiecza daną osobę na terenie drugiego kraju. Oznacza to nic innego, że jeśli dana osoba jest ubezpieczona zdrowotnie w jednym kraju Unii Europejskiej, to po otrzymaniu tego druku może korzystać z opieki medycznej w innym kraju Unii bez ponoszenia dodatkowych kosztów. Zakres opieki medycznej w kraju obcym jest oczywiście adekwatny do pakietu wykupionego w kraju opłacania składek. Druk ten jest także przydatny dla osób prowadzących działalność gospodarczą w innym kraju. W momencie, gdy dana osoba go posiada, nie ponosi kosztów leczenia w obcym kraju. W przypadku Polski, osoby będące po-



FOT. RGBSTOCK.COM / SUNDESIGNS

siadaczami E109 są uprawnione do pełnej opieki zdrowotnej w Polsce na takich samych zasadach, jak osoby ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia. Z opieki tej można korzystać w placówkach, które podpisały umowy z NFZ.

Ostatnim drukiem jest E109 (także zwany S1) i jest to druk przydatny dla osób, które pracują w Holandii i mają małżonka lub dzieci, które nigdzie nie są ubezpieczone. Na podstawie tego formularza można ich do ubezpieczyć do swojej polisy, by i one mogły na tej podstawie korzystać z opieki medycznej. Tutaj zakres opieki medycznej jest również adekwatny → → →

Reklama

MILETRANS

+ 48 609 822 180

SPRAWDŹ OFERTĘ

Free **WiFi**

! CAŁA EUROPA !

MIEDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB, TOWARÓW I PACZEK

PODNIOSIMY STANDARD

ZNIŻAMY CENY

Reklama



ODZYSKAJ SWÓJ PODATEK SZYBKO, TANIO I BEZPIECZNIE

GWARANTUJEMY NAJWYŻSZE ZWROTY

U NAS SKORZYSTASZ ZE WSZYSTKICH ULG JAKIE PRZYSŁUGUJĄ TOBIE I TWOJEJ RODZINIE

U NAS ZAŁATWISZ WSZYSTKIE SPRAWY SOCJALNE I PODATKOWE



TELEFONY: 0031 622 214 013

0031 617 650 776

0031 623 338 603

0031 619 842 805

0031 630 778 576

INFOLINIA: 0031 202 170 640



**ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE
NIE WYCHODZĄC Z DOMU**

→ → → do wykupionego pakietu w kraju opłacania składki, tak więc osoba będąca członkiem rodziny może także w pełni skorzystać z opieki medycznej w kraju zamieszkania, bez posiadania własnego ubezpieczenia.

Jeśli zajdzie odpowiednia potrzeba, nie wahajcie się – zbadajcie dla siebie owe druki – z pewnością okażą się Wam pomocne i ułatwią Wam codzienne życie, co więcej, zaoszczędzą Wam dużo niepotrzebnie wydanych pieniędzy.

(RED.)
ARTYKUŁ POWSTAŁ
PRZY WSPÓŁPRACY
Z KANCELARIĄ PODATKOWĄ
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.

FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA
GJENERO

**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

PRACA

● PRACOWNIK MAGAZYNU (ZBIERANIE ZAMÓWIEŃ)

z j. angielskim. Dla naszego klienta w Holandii poszukujemy osób na stanowisko: PRACOWNIK MAGAZYNU (ZBIERANIE ZAMÓWIEŃ) ze znajomością języka angielskiego! Miejsce pracy: Waalwijk. Rozpoczęcie pracy: od zaraz! Oferta pracy także w okresie świątecznym! Obowiązki: Praca polega głównie na kompletowaniu zamówień, sortowaniu, pakowaniu artykułów. Oferujemy: Stawki wiekowe euro brutto/h: 18 lat: euro; 3,93, 19 lat - euro; 4,59, 20 lat - euro; 5,38, 21 lat - euro; 6,34, 22 lata - euro; 7,43, 23 lata i więcej - euro; 8,74. Zakwaterowanie - zapewnia pracodawca, płatne przez pracownika - do 20 roku życia: pokój jednoosobowy: 11,73 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 9,59 euro/dzień, pokój trzyosobowy: 8,27 euro/dzień, 21 lat: pokój jednoosobowy: 12,45 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 10,31 euro/dzień, pokój trzyosobowy: 8,63 euro/dzień, 22 lata: pokój jednoosobowy: 13,16 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 11,02 euro/dzień, pokój trzyosobowy 8,99 euro/dzień, 23 lata lub więcej: pokój jednoosobowy: 14,28 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 12,45 euro/dzień, pokój trzyosobowy: 9,70 euro/dzień, (Pracowników obowiązuje ulga podatkowa). Ubezpieczenie zapewnia pracodawca - płatne 18,90 euro/tydzień, niezależnie od wieku. Wymagania: - Oferta pracy także w okresie świątecznym (święta wielkanocne)!, - Min. komunikatywna znajomość języka angielskiego - sprawdzana rozmową telefoniczną!, - Mile widziane doświadczenie w pracy na magazynie, - Elastyczność co do pracy w różnych godzinach, - Uczciwość, rzetelność, - Mile widziane prawo jazdy i własny samochód, - Mile widziany numer SOFI. Zainteresowanych kandydatów prosimy o wysłanie CV na adres: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem: Pracownik magazynu/zbieranie zamówień. Kontakt telefoniczny: 322580564. Prosimy o umieszczanie w CV klauzuli o ochronie danych osobowych: „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!

● Anatomic (al) pathologists for work in Antwerp, Belgium.

Our customer, a leading pathologist-founded and operated laboratory located in Antwerp, Belgium, is looking for anatomical pathologists to enhance their team. They dedicate themselves to the fight against cancer: they are specialized in the diagnosis and characterization of cancer tissue from patients. They combine the newest technologies to interrogate DNA, RNA and proteins to categorize, enumerate and understand cancer. Due to their expertise they have long term research agreements worldwide with the major pharmaceutical companies running oncology drug development programs. If you are interested to learn more about this opportunity in Belgium, please do not hesitate to contact me by phone on the number +48 668 453 738 or by email at the address stefan.lagae@gmail.com.

● PRACOWNIK PRODUKCJI (warzywa-owoce)

z j. angielskim. Dla naszego klienta w Holandii poszukujemy osób na stanowisko: PRACOWNIK PRODUKCJI (warzywa-owoce) z komunikatywną znajomością języka angielskiego! Miejsce pracy: Zwaagdijk, Helmond, Uden. Rozpoczęcie pracy: od zaraz! Oferta na min. 3 miesiące z możliwością przedłużenia (docelowo praca do 3,5 roku). Obowiązki: Praca na produkcji. Produkcja warzyw lub owoców. W zależności od działu praca przy myciu, cięciu warzyw, pakowaniu w foliowe worki lub tacki, układaniu i przenoszeniu skrzynek, zbieraniu zamówień- pracownik może być przenoszony na różne działy. Praca w zakładzie produkcyjnym na hali, temperatura ok 4stopnie. Oferujemy: Stawki wiekowe euro brutto/h: 18 lat - euro; 6,00, 19 lat - euro; 6,00, 20 lat - euro; 6,00, 21 lat - euro; 6,62, 22 lata - euro; 7,76, 23 lata i więcej: 9,12. Wysokość stawki wzrasta wraz ze stażem pracy. Praca w systemie zmianowym (dodatkowo płatne) poniedziałek - piątek: 00: 00 - 7: 00 150%, 7: 00 - 18: 00 100%, 18: 00 - 0: 00 125%, sobota - niedziela: 150%. Praca w dni świąteczne dodatkowo płatna: poniedziałek - piątek 150%, sobota - niedziela 200%. Zakwaterowanie- zapewnia pracodawca, płatne przez pracownika. Ddo 20 roku życia: pokój jednoosobowy: 11,73 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 9,59 euro/dzień, pokój

trzyosobowy: 8,27 euro/dzień, 21 lat: pokój jednoosobowy: 12,45 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 10,31 euro/dzień, pokój trzyosobowy: 8,63 euro/dzień, 22 lata: pokój jednoosobowy: 13,16 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 11,02 euro/dzień, pokój trzyosobowy 8,99 euro/dzień, 23 lata lub więcej: pokój jednoosobowy: 14,28 euro/dzień, pokój dwuosobowy: 12,45 euro/dzień, pokój trzyosobowy: 9,70 euro/dzień. Pracowników obowiązuje ulga podatkowa. Ubezpieczenie - zapewnia pracodawca - płatne 18,90 eur / tydzień, niezależnie od wieku. Praca zmianowa (3 zmiany- nieregularne), 8 godzin dziennie. Praca także w weekendy, ilość godzin pracy (32-40), nadgodziny w zależności od tygodnia pracy. Dojazd do pracy zapewniony. Wymagania: - Gotowość do wyjazdu na dłuższy okres czasu!, - Min. komunikatywna znajomość języka angielskiego - sprawdzana rozmową telefoniczną!, - Znajomość obsługi komputera, - Elastyczność co do pracy w różnych godzinach (na różne zmiany), - Uczciwość, rzetelność, - chęć zdobycia doświadczenia zawodowego. Zainteresowanych kandydatów prosimy o wysłanie CV na adres: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem: „Pracownik produkcji/warzywa, owoce”. Kontakt telefoniczny: 322580564. Prosimy o umieszczenie w CV klauzuli o ochronie danych osobowych: „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 FIZYCZNY NA FARMIE KRÓW (DOJARZ)

z j. ang./niem. Dla naszego klienta w Holandii, poszukujemy pracowników na stanowisko: PRACOWNIK FIZYCZNY NA FARMIE KRÓW (DOJARZ) ze znajomością języka angielskiego/niemieckiego i prawem jazdy. Rozpoczęcie pracy: kwiecień 2015. Miejsce pracy: Holandia. Obowiązki: Praca przy dojeniu mechanicznym krów, Karmienie i pojenie cieląt, Inne prace w gospodarstwie (obsługa paszowozu, innych maszyn rolniczych), Praca również

w okresie świąt wielkanocnych. Oferujemy: Stawka: 9,13 euro brutto/h. Zakwaterowanie: zapewnia pracodawca, płatne przez pracownika -50 euro na tydzień. Ubezpieczenie: 18,98 Euro/ tydzień. Pierwsze 3 dni to dni testowe (nieodpłatne)!. Praca ok 50 godzin tygodniowo. Wymagania: min. komunikatywna znajomość języka angielskiego lub niemieckiego - warunek konieczny, czynne prawo jazdy kat B i własny samochód - warunek konieczny, -doświadczenie przy mechanicznym udoju min. 1 rok, -umiejętność obsługi maszyn rolniczych, -chęć długoterminowej współpracy. 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.).” Zainteresowanych kandydatów prosimy o wysłanie CV na adres: holandia@eurowork.net.pl z dopiskiem: „Pracownik Farmy Krów”. Kontakt telefoniczny: 322580564.

Informujemy, że kontaktujemy się z wybranymi kandydatami!!!

● PRACOWNIK BIUROWY W TILBURGU.

Kancelaria Podatkowa Anna Kłosowska poszukuje: PRACOWNIKA BIUROWEGO W TILBURGU. Od kandydatów oczekujemy: biegłej znajomości jednego z języków obcych: holenderskiego lub angielskiego, wykształcenie wyższe mile widziane ekonomiczne, wysokiej kultury osobistej, sumienności i dokładności, dobrej organizacji czasu i pracy, umiejętności pracy w zespole i pod presją czasu, dyspozycyjności, prawo jazdy kategorii B. W zamian oferujemy: pracę w dynamicznie rozwijającej się firmie o ugruntowanej pozycji na rynku już od 1999 r. i zatrudniającej kilkadziesiąt osób, pracę w młodym i dynamicznym zespole, motywacyjny system wynagrodzeń (stała pensja + premia), mieszkanie służbowe w Tilburgu, samochód służbowy, laptop, telefon komórkowy, stała umowa o pracę bezpośrednio z pracodawcą. CV - proszę przesłać na maila: cv@klosowska.com.

● Avon-Zostań Konsultantką w Holandii.

Serdecznie zapraszam do współpracy w branży kosmetycznej na terenie Holandii. Dlaczego praca z AVON? Avon jest bardzo znaną i cenioną przez Polki firmą. Pracujemy na polskich katalogach, a co za tym idzie, wszystkie produkty są w polskich cenach. Ceny zatem, w przeliczeniu na EURO, są naprawdę niskie, a to z kolei jest doskonały argument do zachęcenia klientek do wypróbowania dobrej jakości kosmetyków. Avon oferuje: -Upusty od 15% do 40%, -Wpisowe 0 zł!., -Nagrody i upusty w ofertach promocyjnych, -Dostęp do produktów przedpremierowych, -Przywileje, konkursy, super nagrody, -Prezenty i atrakcyjne oferty w ramach specjalnego programu dla nowej konsultantki. Poza tym ode mnie: -pakiet startowy (w tym katalogi i próbki), -pewny kurier z kosmetykami Polska -Holandia, -opieka i pomoc. Darmowa rejestracja Ty planujesz ile godzin pracujesz. Zapraszamy. Skontaktuj się ze mną: Angelika, tel: 0617 800 383, email: avonholandia@vp.pl.

Reklama

Hodowla labradorów "Czekoladowy Mix"



14 szczeniaków koloru czekoladowego czeka na nowych właścicieli:

- 7 chłopców i 7 dziewczynek,
- urodzone 09.10.2014 roku,
- do odbioru po 20.11.2014 roku.

Cena 1700 PLN

Kontakt:

Beata Kunicka
ul. Partyzancka 52
45-802 Opole

tel 0048 504 249 860
<http://czekoladowymix.pl>



Lycamobile
Call the world for less



TERAZ DOSTĘPNE
4G

LYCA
UNLIMITED

Nielimitowane

połączenia i SMS-y w Holandii

Tylko
€30*
/30 dni

10 GB mobilnego
Internetu

1000 Minut na polskie numery
stacjonarne i komórkowe

Aby aktywować wyślij SMS-a: 3002 pod 3535

Zero opłat roamingowych kiedy używasz Lycamobile w 17 krajach



Australia



Austria



Belgia



Dania



Francja



Hiszpania



Irlandia



Niemcy



Norwegia



Polska



Portugalia



Rumunia



Szwecja



Szwajcaria



UK



USA



Włochy

Zamów swoją darmową kartę SIM na www.lycamobile.nl lub pod numerem 020 754 3030

HIER VERKRIJGBAAR:



Met de Lyca Unlimited Bundel (Internationale Bundel) kunnen klanten tegen een gereduceerd tarief zonder starttarief naar vaste en mobiele nummers bellen in de geselecteerde nationale en internationale bestemmingen. Het tegoed bevat bellen naar de geselecteerde internationale bestemmingen en onbeperkt bellen en sms'en binnen Nederland en 10GB mobiele data. Onbeperkt gratis bellen en sms'en in Nederland is onderhevig aan een fair usage policy van 3000 minuten en sms'jes. Alle prijzen zijn inclusief BTW. Een bundel is geldig voor 30 dagen vanaf de dag van aankoop. Een bundel kan worden aangeschaft door middel van een eenmalige betaling gebruikmakend van het bestaande tegoed of online, daarom dienen klanten voldoende tegoed op hun account te hebben of een geschikt betaalmiddel te gebruiken. U schuift slechts één type bundel per keer. Alle bundels zullen automatisch worden vernieuwd wanneer ze verstrijken. Klanten dienen voldoende tegoed op hun account te hebben voor de automatische vernieuwing van de bundel, tenzij de automatische vernieuwing is stopgezet door 100% in te toetsen. Bellen, sms'en en datagebruik buiten het bundeltogoed wordt afgetrokken tegen het standaardtarief Internationale sms'jes, bellen en sms'en naar verkorte nummers, speciale en premium nummers en andere toegevoegde diensten vallen buiten het bundeltogoed. Ongebruikte minuten, sms'jes of datagebruik na de geldigheidsperiode kunnen niet worden meegenomen. Lycamobile behoudt het recht de voorwaarden van deze promotie te allen tijde aan te passen of te wijzigen, of deze promotie in te trekken, een redelijke termijn voor nieuwe klanten in achtergrond. Elke illegale, misbruik of onethische activiteit zal resulteren in een onmiddellijke intrekking van de dienst. Voor meer informatie ga naar www.lycamobile.nl of neem contact op met de klantenservice op 1200 met je Lycamobile. Vaste en mobiele nummers: België, China, Estland, Griekenland, Ierland, Israël, Litouwen, Malta, Portugal, Slowakije, Zuid-Korea, Zwitserland, Bulgarije, Cyprus, Finland, Hong Kong, India, Italië, Luxemburg, Noorwegen, Roemenië, Slovenië, Spanje, Thailand, Canada, Denemarken, Frankrijk, Hongarije, Ierland, Letland, Maleisië, Polen, Singapore, Zuid-Afrika, Zweden, Groot-Brittannië, VS. Alleen vaste nummers: Marokko, Tunesië. Deze promotie is geldig van 15/03/2015. *Saver plan P15. Klanten dienen een bundel aan te schaffen of op te waarderen om gebruik te kunnen maken van de promotie geen roamingkosten voor bellen en sms'en. Klanten dienen een specifieke databundel te kopen voor geen roamingkosten bij het gebruik van data - meer informatie op lycamobile.nl. Gratis bellen van Lycamobile naar Lycamobile tijdens roaming is onderhevig aan een fair use policy van 100 minuten (van toepassing op zowel inkomende als uitgaande gesprekken). De geen roamingkosten promotie is alleen beschikbaar voor een aangesloten periode van 60 dagen. Promotie is geldig vanaf 10-03-2015.

Lyca
mobile
Call the world for less

Grubson zagra 2 koncerty w Holandii!

Oglądalność jego teledysków w serwisie YouTube bije rekordy, a koncerty są wyprzedane do ostatnich miejsc. Grubson, jeden z czołowych przedstawicieli polskiej sceny hip-hop, zagra 2 koncerty w Holandii, w ramach trasy koncertowej promującej wydany kilka tygodni temu album 'Holizm'. Odbędą się one odpowiednio 24 kwietnia w Rotterdamie i dzień później, 25 kwietnia w Amsterdamie.

Każdy, kto miał okazję zobaczyć i usłyszeć na żywo Grubsona, wie jakim ładunkiem energetycznym przepełnione są koncerty artysty z Rybnika. Niemal 2-godzinne występy to niezapomniane wrażenia i po prostu znakomita zabawa.

„Holizm” to już 3. solowy album GrubSona. Wyznawca filozofii, że „muzyka ma łączyć, a nie dzielić” artysta w umiejętny sposób scala ze sobą wielorakie gatunki muzyczne.

– Wiadomo, że jestem daleki od zamykania się na jeden rodzaj muzyki. „Holizm” to bardzo zróżnicowana płyta. Zawiera dojrzałe niż na poprzednich krążkach teksty. Jest wyjątkowa choćby ze względu na obecność live bandu w paru numerach. Muzycy, z którymi koncertują po całej Polsce już od kilku lat, ewidentnie odcisnęli piętno

w mojej twórczości. Zapraszam na kolejny level! – mówi Grubson.

Artysta ma na swoim koncie sporą liczbę kultowych już kawałków, oraz niezliczoną ilość kolaboracji, na których dogrywał gościnne zwrotki.

Fanów na koncertach rozgrzeją polscy dj'e: Rasmatal i Shadowface. Nie zabraknie też młodych polskich mc's, którzy mieszkają i tworzą w Holandii.

Piątek 24 kwietnia
Club Empire Rotterdam
Grotekerklein 70,
3011 GE Rotterdam
Otwarcie klubu: 20.00. Wstęp dla osób pełnoletnich.

Bilety w cenie 25EUR w przedsprzedaży (30EUR w dniu koncertu) do nabycia na stronie www.easyticket.nl oraz w polskich sklepach:

GROSZEK – Ebenhaëzerstraat 20, 3083 RN Rotterdam

GROSZEK Supermarkt: Zuiderparklaan 28, 2574HK Den Haag.

Polskie Delikatesy DELI – Van Musschenbroekstraat 166, 2522 AW Den Haag.

JULKA – Van Zeggelenlaan 77, Spoorwijk

KABANOS – Leidsewallen 32, 2712BW Zoetermeer

–

Sobota 25 kwietnia
Club 8 Amsterdam
Admiraal de Ruijterweg 56B,
1056 GL Amsterdam
Otwarcie klubu: 20.00. Wstęp dla osób pełnoletnich

Bilety w cenie 25EUR w przedsprzedaży (30EUR w dniu koncertu) do nabycia na stronie www.easyticket.nl oraz w pol-

skich sklepach:

COSTA SUPERMARKT – Me-euwenlaan 102, 1021 JL Amsterdam

MALINKA – Nie-uwland 8, 1621 HK Hoor

TEKST/FOT. MATERIAŁY
ORGANIZATORA KONCERTU

Reklama



GRUBSON

JARECKI & DJ BRK

SUPPORT: DJ RASMATAL, DJ SHADOWFACE

24.04 ROTTERDAM
CLUB EMPIRE DOORS: 20.00
GROTEKERKPLEIN 70, 3011 GE
TICKETS: €25 IN ADV/€30 ATD
WWW.EASYTICKET.NL LUB W SKLEPACH:
GROSZEK - EBENHAËZERSTRAAT 20, 3083 RN ROTTERDAM
KUBUŚ - KATENDRECHTSE LAGEDUK 191-A, 3081ZV ROTTERDAM
SKLEP HALINKA - ROTTERDAMSEDIJK 234-C 3112 BP SCHIEDAM
GROSZEK - ZUIDERPAROLAAN 28, 2574HK DEN HAAG
JULKA - VAN ZEGGELANLAAN 77, SPOORWIJK
KABANOS - LEIDSEWALLEN 32, 2712BW ZOETERMEER

25.04 AMSTERDAM
CLUB8 DOORS: 20.00
ADMIRAAL DE RUIJTERWEG 56B, 1056 GL AMSTERDAM
TICKETS: €25 IN ADV/€30 ATD
WWW.EASYTICKET.NL LUB W SKLEPACH:
COSTA - MEELUWENLAAN 102, 1021 JL AMSTERDAM
MALINKA MINI MARKET - NIEUWLAND 8, 1621 HK HOORN
info: daniel.xsidemusic@gmail.com

OGŁOSZENIA DROBNE

→ → → wieloletnie doświadczenie w branży. Oznacza to, że możemy pomóc wszystkim, od malowania lub tapetowania do stolarki i hydrauliki. Dostajesz kompletne rozwiązanie dostosowane do twoich potrzeb. Wyślij e-mail: palacz.dominik@gmail.com. Dominik Tel. No.: +31 617 828 556 Lokalizacja: Echt Limburg.

Transport – oferuję: Przewóz osób POLSKA-HOLANDIA-POLSKA auta osobowe BEZ przesiadek. tel. +48 533 993 059, tel. +31 687 433 074. Obsługujemy niewielką część z ob-

sztaru województw: wielkopolskiego, kujawsko-pomorskiego, lubuskiego, zachodniopomorskiego, pomorskiego. Jeśli szukasz szybkiego i jednocześnie bezpiecznego przejazdu to dobrze trafiłeś, BUSTER to gwarancja realnie krótszej podróży zawsze w dobrej cenie!

Usługi – komputery: Drobne naprawy Laptopów!!! -Drobne naprawy -Usuwanie wirusów -Naprawa systemu (mogę wgrać win7+sterowniki). Cena 10 euro, Rotterdam, Tel. 619689066 proszę o sms, nie zawsze mogę odebrać.

Reklama

WWW.ROZLICZSIE.PL

**ZWROT PODATKU
Z HOLANDII**

Anna Kłosowska

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

WIĘCEJ NA OSTATNIEJ STRONIE

Rozlicz się **ONLINE**

www.TAX.gg



Demograf: w Polsce szybko rośnie liczba najstarszych osób

W Polsce szybko rośnie liczba najstarszych osób – powyżej 80. roku życia. Z prognoz demograficznych wynika, że do 2030 r. ich liczba wzrośnie z obecnych niemal 1,5 mln do ok. 2,2 mln osób. Od lat 50. ub. wieku populacja osób w sędziwym wieku wzrosła w Polsce aż ośmiokrotnie.

Zdaniem socjologa dr hab. Piotra Szukalskiego z Uniwersytetu Łódzkiego, prognozowany szybki wzrost w najbliższych latach liczby najstarszych Polaków ma związek z obniżeniem się umieralności. Od 2026 r. wiek ten osiągać będą też generacje urodzone w trakcie powojennego wyżu demograficznego.

Według niego obecnie w Polsce mieszka prawie 1,5 mln osób powyżej 80. roku życia, a zgodnie z ubiegłoroczną prognozą GUS w 2030 roku będzie ich już ok. 2,2 mln.

Zdaniem Szukalskiego starzenie się ludności jest nieuchronnym procesem, który odzwierciedla w dużym stopniu poprawę warunków życia prowadzącą do obniżania się umieralności. W efekcie do zaawansowanego wieku dożywają coraz liczniejsze grupy. W szczególności odnosi się do osób bardzo starych, czyli powyżej 80. roku życia.

„Spodziewany w nadchodzących dekadach szybki wzrost liczby osób bardzo starych nasuwa pytanie, czy jesteśmy przygotowani na wyzwania związane m.in. z koniecznością zorganizowania wsparcia środowiskowego i instytucjonalnego tym spośród najstarszych, niesamodzielnych Polaków, którym wsparcia nie udzieli rodzina” – zaznaczył demograf.

Według niego najstarsi Polacy w przyszłości dotknięci zostaną przemianami demograficznymi obserwowanymi w ciągu ostatnich dekad, w tym niższą dzietnością, mniejszą szansą posiadania rodzeństwa, wyższym prawdopodobieństwem rozwoju, dużą skalą wyjazdów na sta-

łe za granicę dzieci i wnuków.

W okresie powojennym liczba najstarszych Polaków rosła bardzo szybko, choć nierównomiernie. Obecnie mieszka w Polsce prawie 1,5 mln osób powyżej 80. roku życia, podczas gdy w 1950 r. było to jedynie 180 tys. To wzrost ponad ośmiokrotny. Znacznie zwiększył się też odsetek najstarszych osób w ludności ogółem – w 1950 r. było to 0,7 proc., w 1988 r. – 2 proc., a w 2013 r. już 3,9 proc. Wzrost liczby osób najstarszych jest dwukrotnie wyższy niż wzrost liczby seniorów ogółem – liczba osób 65+ wzrosła w tym czasie nieco ponad czterokrotnie.

„Potwierdza to zasadę podwójnego starzenia się ludności mówiącą, że im ze starszą mamy grupą do czynienia, tym większe jest jej tempo wzrostu” – dodał Szukalski.

Według niego prognozowany na nadchodzące lata szybki wzrost liczby najstarszych Polaków ma dwa źródła. Jednym z nich jest czynnik generacyjny, bowiem już od 2026 r. w ten wiek wstępować będą roczniki

urodzone w trakcie powojennego wyżu demograficznego. Wzrost powodować będzie też redukcja umieralności.

„Ostatnie dwie dekady to czas szybkiego obniżania się umieralności w całym dorosłym życiu, w tym i w okresie starości. Rezultatem tego jest nie tylko wzrost prawdopodobieństwa dożycia do 80 lat, ale też osiągnięcia jeszcze wyższego wieku” – podkreślił.

Jak przypomniał naukowiec, w tej grupie wiekowej jest zdecydowana przewaga kobiet. W 2013 r. na każde 1000 mężczyzn przypadało blisko 2300 kobiet, a dysproporcja ta zwiększa się z wiekiem. „Sytuacja sędziwych mężczyzn i kobiet jest diametralnie inna – mężczyźni zazwyczaj posiadają jeszcze żyjącą żonę, podczas gdy zdecydowana większość kobiet w wieku 80+ to wdowy” – dodał.

Do regionów o najwyższym odsetku najstarszych Polaków należą województwa: łódzkie, świętokrzyskie i podlaskie. To regiony wyróżniające się w długim czasie odpływem młodej ludności i – przynajmniej ostatnio – relatywnie niską dzietnością – zauważa w swoim opracowaniu łódzki demograf.

(PAP)

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



FOT. RGBSTOCK.COM / JUSTYNA FURMANCZYK



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

Lasy Podkarpacia ostoją dzikiej zwierzyny

W lasach Podkarpacia żyje m.in. 340 żubrów, 180 niedźwiedzi, 520 wilków i 9,5 tys. bobrów – poinformował rzecznik Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie Edward Marszałek. „Tutejsze lasy są ostoją dzikiej zwierzyny” – zaznaczył.

W regionie zakończyły się prace podsumowujące doroczną in-

wentaryzację dzikich zwierząt.

W lasach podkarpackich gniazduje też 33 orły przednie, ponad 60 puchaczy i ponad 60 bocianów czarnych. Ich miejsca gniazdowania objęte są ochroną strefową.

Ze spisu leśników wynika, że w lasach Podkarpacia bytuje m.in. 36 tys. saren, 10,1 tys. jeleni, 9,2 tys. dzików oraz 270 łosi. Doliczono się także 19,9 tys. bażantów. Natomiast kuropatw żyje 8,8 tys. Ustabilizowała się

populacja bobrów. W 2004 r. było ich 2,1 tys., cztery lata temu 5,3 tys., w 2013 roku – 8,8 tys., w 2014 – 9,6 tys. a obecnie 9,5 tys.

Według Marszałka nigdzie poza Podkarpaciem nie występuje tak pełna gama wielkich drapieżników, włącznie z niedźwiedziem, wilkiem i rysiem, a także największych roślinożerców, razem z żubrem, łosiem i jeleniem. „Lasy podkarpackie to jedna z najważniejszych → → →

Sulmierzyce: Burmistrz zatrzymany przez CBA!



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI
/ RGBSTOCK

Powodem zatrzymania włodarza Sulmierzyc miała być korupcja. Burmistrz został ujęty przez Centralne Biuro Antykorupcyjne. Grozi mu od roku do 10 lat pozbawienia wolności. Został też skreślony z listy członków swojej partii.

Polityk Platformy Obywatelskiej został zatrzymany po południu 25 marca w Urzędzie Miejskim w Sulmierzycach. Powodem zatrzymania były oskarżenia korupcyjne. Zwróciliśmy się z pytaniem do rzecznika krotoszyńskiej policji, który poinformował nas, że sam czeka na informacje w tej sprawie.

Udało nam się skontaktować bezpośrednio z rzecznikiem Centralnego Biura Antykorupcyjnego. – Potwierdzam, że agencji CBA od wczoraj (25

marca – przyp. red.) prowadzi działania między innymi w Urzędzie Miejskim w Sulmierzycach. Są to czynności własne Biura, na tym etapie bez udziału prokuratury. Po ich zakończeniu będziemy mogli ewentualnie przekazać więcej informacji – poinformował nas rzecznik Centralnego Biura Antykorupcyjnego Jacek Dobrzyński.

– Mężczyzna został zatrzymany w miejscu pracy w związku z podejrzeniem korupcji. Materiały zgromadzone w tej sprawie przez agentów Biura zostały przekazane do Prokuratury Okręgowej w Ostrowie Wielkopolskim – dodał rzecznik. Zapytaliśmy więc, czy działania były prowadzone także poza Urzędem Miejskim w Sulmierzycach? – Tak, ale na tym etapie nic więcej nie mogę powiedzieć – odpowiedział Dobrzyński, za-

znając, że dane te zostaną kiedyś ujawnione.

– Otrzymaliśmy materiały od Centralnego Biura Antykorupcyjnego. Wynika z nich podejrzenie podejmowania przez jednego z burmistrzów zachowań o charakterze korupcyjnym. Obecnie trwa analiza dotycząca ustaleń. Kolejny etap to przystąpienie do oceny merytorycznej i postawienie ewentualnych zarzutów – powiedział z kolei zastępca prokuratora okręgowego, prokurator Janusz Walczak.

Później wystosował komunikat:

– Prokuratura Okręgowa w Ostrowie Wlkp. wszczęła śledztwo w sprawie przyjmowania korzyści majątkowych przez burmistrza Sulmierzyc, pow. krotoszyński. Wymienionemu zarzucono, że w związku z pełnieniem funkcji burmistrza Sulmierzyc przyjął korzyści majątkowe

w postaci pieniędzy w łącznej kwocie ponad 20 000 zł. Ich przyjęcie było związane z działaniami inwestycyjnymi na terenie gminy. Do wszczęcia śledztwa doszło w oparciu o materiały przekazane przez Centralne Biuro Antykorupcyjne, Delegatura we Wrocławiu. Funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego w dniu 25 marca 2015 r. dokonali zatrzymania wskazanego mężczyzny w związku z podejrzeniem przyjęcia przez niego korzyści majątkowej. Prokuratura Okręgowa w Ostrowie Wlkp. w dniu 27 marca 2015 r., po przedstawieniu zarzutów, skierowała do miejscowego Sądu Rejonowego wniosek o zastosowanie wobec niego tymczasowego aresztowania.

Śledztwo jest kontynuowane. Czyny zarzucane podejrzanemu zakwalifikowano jako przestępstwo z art. 228 § 4 kodeksu kar-

nego (uzależnienie czynności służbowej od uzyskania korzyści majątkowej), zagrożone karą od 1 roku do 10 lat pozbawienia wolności – zakomunikował Janusz Walczak.

Okazuje się, że to nie jedyna kara dla burmistrza. Przeszedł on również być członkiem Platformy Obywatelskiej. – Przykro mi z tego powodu, jak również wszystkim członkom. Jestem personalnie zawiedziony. W dniu zatrzymania Rada Krajowa skreśliła burmistrza z listy członków. Partia musi być krystalicznie czysta. Nie możemy dopuścić, by osoby choćby oskarżone były członkami PO – oznajmił Roman Olejnik, przewodniczący struktur powiatowych Platformy Obywatelskiej.

Przypomnijmy, że burmistrz urzęduje na swoim stanowisku od 2010 r.

W 2002 r. pierwszy raz ubie-

gał się bezskutecznie o tę funkcję z ramienia Komitetu Wyborczego Wyborców „Niezależni”. Dostał się nawet do II tury, przegrywając w niej z Ireną Rękosiewicz (PSL). W 2006 r. ponownie wystartował w wyborach na burmistrza, jednakże tym razem z ramienia Samoobrony RP. Zabrakło 21 głosów, by przejść do II tury. Burmistrzem został Idzi Kalinowski, którego w 2010 r. obecny wódcarz pokonał dwukrotną przewagą głosów. W minionym roku stał się z kandydatem Polskiego Stronnictwa Ludowego, z którym wygrał... sześcioma głosami. Burmistrz otrzymał 718 głosów, a jego przeciwnik 712. W Radzie Miejskiej jego ludzie stanowią jednak mniejszość – 1/3 składu.

ŁUKASZ CICHY

ŹRÓDŁO: KROTOSZYN

– WIELKOPOLSKA GAZETA LOKALNA

→ → → krajowych ostoi dzikiej zwierzyny” – podkreślił.

Zdaniem rzecznika wysoka liczebność dzikiej zwierzyny świadczy o dobrym stanie lasów, ale jednocześnie oznacza wzrost

kosztów upraw leśnych i rolnych. „Gromadzące się w duże chmary jelenie potrafią zniszczyć nawet zabezpieczone specjalnymi preparatami pędy sadzonek” – zauważył Marszałek.

W tym roku nadleśnictwa RDLP w Krośnie wydadzą ponad 3,4 mln zł na chemiczne i mechaniczne zabezpieczenie sadzonek przed zwierzyną. Do tego dochodzą koszty groduczenia części upraw leśnych. W 2014 r. ogrodzono prawie 500 ha za 2,6 mln zł, w tym roku planuje się ogrodzić 555 ha za 2,7 mln zł. Leśnicy zabezpieczą też chemicznie 4350 ha upraw leśnych przed zgrzyzaniem przez zwierzynę.

(PAP)

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



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

Nowy kierunek na UŚ – studia śląskie

Uniwersytet Śląski w Katowicach od roku akademickiego 2015/16 uruchomi nowy interdyscyplinarny kierunek – studia śląskie (silesian studies). Wykłady i konwersatoria prowadzić będą najlepsi znawcy Górnego Śląska w Polsce, a studia mają być elitarnym kierunkiem.

Rzecznik UŚ Jacek Szymik-Kozaczko poinformował w środę, że zgodę na utworzenie nowych studiów – stacjonarnych i niestacjonarnych – wyraził w ostatnich dniach senat uczelni.



FOT. RGBSTOCK.COM
/ JEAN SCHEIJEN

DOKOŃCZENIE NA STR. 10

Nowy kierunek na UŚ – studia śląskie

DOKOŃCZENIE ZE STR. 9

Kierunek zostanie utworzony w Instytucie Nauk o Literaturze Polskiej im. Ireneusza Opackiego na Wydziale Filologicznym.

„Studia śląskie mają profil akademicki, przeznaczone są dla absolwentów studiów pierwszego stopnia i oparte są na humanistycznym i społecznym obszarze nauki” – wyjaśnił rzecz-
nik.

Zajęcia dla studentów nowego kierunku będą prowadzili pracownicy kilku wydziałów UŚ, poza Filologicznym także z Wydziału Nauk Społecznych, Wydziału Prawa i Administracji oraz Wydziału Nauk o Ziemi. Program studiów śląskich został opracowany przez wybitnych specjalistów reprezentujących różne dyscypliny wiedzy o Górnym Śląsku – językoznawstwo, literaturoznawstwo, kulturoznawstwo,

historia, historia sztuki, socjologia, geografia ekonomiczno-społeczna, co ma gwarantować bardzo wysoki poziom nauczania.

Prof. Marian Kisiel z Wydziału Filologicznego UŚ powiedział PAP, że uruchomienie nowego kierunku jest odpowiedzią na zgłaszane od pewnego czasu potrzeby. Wiele osób deklarowało, że chciałoby studiować problematykę śląską w ramach jednego kierunku. Przypomniat, że

od lat rośnie zainteresowanie historią, kulturą i literaturą regionu. Właśnie ze względu na duże zainteresowanie, uczelnia zdecydowała się uruchomić nie tylko studia stacjonarne, ale też zaoczne.

Naukowiec potwierdził, że pomysł organizacji kierunku nawiązuje nieco do idei Międzywydziałowych Indywidualnych Studiów Humanistycznych i Indywidualnych Studiów Międzyobszarowych. „Stawiamy na łączenie różnych dyscyplin. Wychodzenie poza ramy poszczególnych wydziałów jest coraz wyraźniejszą tendencją w kształceniu” – wyjaśnił filolog.

Przedstawiciele uczelni zapowiadają, że student w jednym miejscu będzie mógł zdobyć pełen kulturowy i społeczny obraz Górnego Śląska i zrozumieć skomplikowane procesy historyczne i społeczne kształtujące rzeczywistość regionu. Istotnym elementem studiów śląskich będzie popularyzacja i promocja wiedzy o Górnym Śląsku poprzez aktywną współpracę z samorządem lokalnym i organizacjami pozarządowymi.

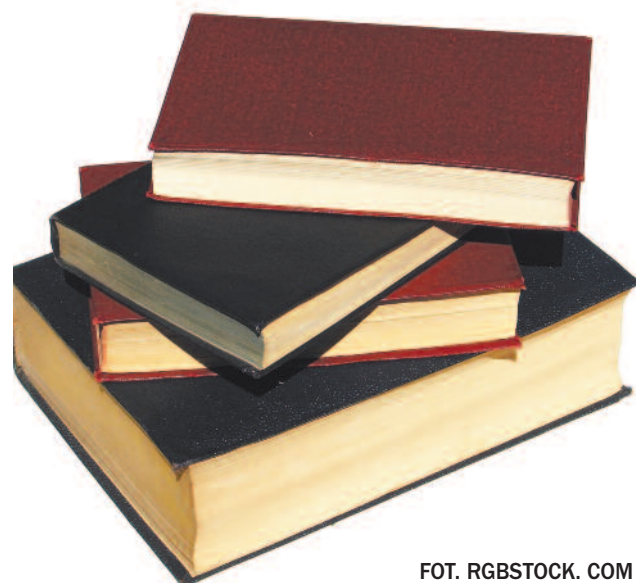
Studia śląskie potrwają cztery semestry, są otwarte dla wszyst-

kich, którzy ukończyli studia licencjackie. Prof. Kisiel spodziewa się, że kierunek przyciągnie m.in. historyków, politologów, socjologów i filologów. Po zakończeniu studiów i obronie pracy dyplomowej absolwent uzyska tytuł magistra studiów śląskich.

Absolwent studiów śląskich będzie przygotowany do pracy w regionalnych instytucjach kul-

tury, samorządowych i pozarządowych. Dzięki interdyscyplinarnej wiedzy będzie także świetnie przygotowany do pracy naukowej, w tym do podjęcia studiów trzeciego stopnia – przekonuje uczelnia.

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



FOT. RGBSTOCK.COM
/ SANJA GJENERO

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

Reklama

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



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

Eksperci: ekstremalny sport bez szkody dla zdrowia tylko dla wybranych

Jedynie u osób doświadczonych i odpowiednio wytrenowanych możliwy jest ekstremalny wysiłek bez szkody dla zdrowia – ocenia emerytowany biochemik i immunolog Uniwersytetu Quebec w Montrealu prof. Krzysztof L. Krzystyniak.

Coraz bardziej popularne są ultramaratony, triathlon czy wielodobowe wyścigi kolarskie, zwiększa się również liczba wielobicieli sportów ekstremalnych. Jedynie w Unii Europejskiej co roku organizowanych jest ponad 300 ultramaratonów, podczas których zawodnicy pokonują 100 lub 200 km, a czasami nawet więcej. W Stanach Zjednoczonych co roku biega w maratonach ponad 500 tys. osób.

„Trzeba jednak zachować umiar i rozsądek. Pomijając nawet większe ryzyko kontuzji i zranień wysiłek ekstremalny jest dobry jedynie dla niektórych, wybranych osób” – powiedział PAP prof. Krzystyniak, jeden z autorów książki „Wyzwania ekstremalne. Granice wytrzymałości człowieka”.

Część osób wykazuje zdumiewającą wytrzymałość na ból, wielodobowe przeciążenie serca, brak snu, odwodnienie i ekstremalne temperatury. Taką umiejętność osiąga się po wieloletnich i morderczych treningach oraz wielu wyrzeczeniach i kontuzjach. Ale uzyskuje się przy tym wyjątkową wytrzymałość.

Niektórzy zwolennicy wysiłku ekstremalnego mogą liczyć na-



FOT. RGBSTOCK.COM / BARTEK AMBROZIK

wet na to, że ich wieloletnie wyrzeczenia przełożą się na lepsze zdrowie i dłuższe życie. Długotrwałe obserwacje sugerują, że jest to możliwe. Przykładowo, weterani najbardziej prestiżowego, ale najtrudniejszego wysiłku kolarskiego „Tour de France” średnio żyją o 11 proc. dłużej.

Prof. Krzystyniak twierdzi, że najbardziej wytrenowanych ludzi wyróżnia tzw. pułap tlenowy, czyli maksymalne zużycie tlenu podczas wysiłku. U nich jest ono dwu-, a czasami nawet prawie trzykrotnie wyższe, aniżeli u osób, które ćwiczą wyłącznie rekreacyjnie. Wytrenowany senior wykazuje większą wydol-

ność oddechową niż ludzie młodzi, ale niećwiczący.

„Trzeba pamiętać tylko, że u maratończyków i ultramaratończyków ryzyko zawału serca i nagłego zgonu jest aż pięćdziesięciokrotnie większe. Zarejestrowano już ponad 850 przypadków nagłych zgonów sercowych podczas tego rodzaju wyczerpujących biegów” – ostrzega prof. Krzystyniak.

Według specjalisty, żeby uniknąć takich tragedii, a przynajmniej zmniejszyć ich ryzyko, trzeba selekcjonować osoby bardziej podatne na zawały i nagłe zgony sercowe. Chodzi głównie o tych, którym wysiłek eks-

tremalny na pewno zaszkodzi.

Do tej grupy należą osoby z ukrytą wadą serca, na przykład kardiomiopatią związaną z nieprawidłową budową mięśnia sercowego. Jest kilka rodzajów tej wady. Przykładowo, tzw. kardiomiopatia przerostowa powodowana jest przerostem ścian lewej komory serca, co ogranicza jej objętość i zmniejsza zdolność pompowania krwi. Choroba ta charakteryzuje się również asymetrycznym przerostem przegrody międzykomorowej.

Niektóre wady serca początkowo mogą się nie ujawniać, gdyż w organizmie, szczególnie ludzi młodych, wytwarzają się



FOT. RGBSTOCK.COM / MIGUEL SAAVEDRA

mechanizmy kompensacyjne. W pełni dają o sobie znać dopiero podczas dużego i długotrwałego wysiłku.

W czasie treningu lub zawodów warto zwrócić uwagę na niepokojące objawy, takie jak nudności, zawroty głowy i bóle w klatce piersiowej.

„U 20 na 28 zmarłych maratończyków objawy te poprzedzały nagłą śmierć; pomimo tych dolegliwości kontynuowali oni bieg. Spory odsetek (do 20 proc.) nagłych zgonów w sporcie może powodować wstrząśnienie serca (commotio cordis) po silnym urazie klatki piersiowej. Uderzenie wywołuje migotanie komór sercowych, które przeżywa 15 proc. poszkodowanych” – stwierdzają autorzy książki „Wyzwania ekstremalne”.

Dyrektor medyczny firmy Synovo, dr Andrzej Marszałek ostrzega w rozmowie z PAP, że na skutek skrajnego wysiłku fizycznego, na przykład u biegaczy, może dojść do uszkodzenia

nerek. Spowodowane jest ono tzw. rhabdmiolizą, czyli masywnym powysiłkowym rozpadem mięśni porzecznie prążkowanych, wyczerpaniem ATP, nośnika energii chemicznej w komórkach, oraz wzmożonym wydalaniem żelaza i podwyższonym poziomem bilirubiny, barwnika żółciowego w surowicy krwi.

Rabdomiolizie sprzyja przegrzanie i odwodnienie organizmu, infekcje oraz stosowanie leków przeciwbólowych i niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Prof. Krzystyniak uważa, że najbardziej korzystny dla zdrowia jest stały, umiarkowany wysiłek fizyczny, który może uprawiać każda osoba. „Można powiedzieć, że o ile maratony nie są zdrowe dla wszystkich, to korzystny dla zdrowia jest poprzedzający je trening” – stwierdza.

PAP – NAUKA W POLSCE,

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE

– WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL

Po czym poznać dobrego dietetyka?

Kompetentny dietetyk to skarb – cenny i trudno dostępny. Popyt na tego typu usługi sprawił, że w ostatnich latach wzrosła popularność kursów dietetyki.

Niestety, „ilość” i „jakość” rzadko idą ze sobą w parze, a wizyta u niewłaściwej osoby może przynieść więcej szkody niż pożytku. Kiedy powinna Ci się zapalić czerwona lampka?

„Indywidualna” dieta z szuflady. Jeśli już na pierwszym spotkaniu otrzymujesz gotową rozpiskę diety, należy

wzmóc czujność. Rozpisanie diety dopasowanej do potrzeb danej osoby, gabarytów, trybu życia czy wreszcie preferencji smakowych i ewentualnych alergii jest czasochłonne. „Gotowiec” rzadko kiedy spełnia powyższe kryteria.

Pięć kilo w dwa tygodnie. Chcesz dużo stracić na wadze w krótkim czasie? Utnij sobie nogę. To jedyny sposób szybkiej i trwałej utraty wielu kilogramów. Spalanie tłuszczu, zamiast gubienia wody i utraty mięśni, trwa długo. Jeśli więc dietetyk oferuje Ci ekspresowe odchudzanie, uciekaj gdzie pieprz rośnie!

Cyferki ponad wszystko. Od niedawna niemal każdy gabinet dietetyczny posiada wagę, na której można sprawdzić procentową zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej. Takie pomiary są jednak mało wiarygodne, za to bardzo podatne na czynniki zewnętrzne: zawartość pęcherza, obfite śniadanie czy cykl menstruacyjny. Jeśli dietetyk bardziej niż samopoczuciem klienta i wizualną poprawą sylwetki kieruje się cyferkami, lepiej go pożegnać.

Dietetyk czy pediatra? Kiedy już dostaniesz rozpiskę diety,

warto zainteresować się jej kalorycznością. Diety opiewające na 1000-1500 kcal dla osób dorosłych są głodówkami. Zapotrzebowanie kaloryczne zależy od wielu czynników, ale podaż energii odpowiednia dla kilkuletniego dziecka będzie zarówno nieskuteczna, jak i szkodliwa.

Domorosły kulturysta. Jak wygląda stereotypowy posiłek kulturysty? Kurczak, ryż i brokuły. Rzecz nie w samym doborze składników, a w monotonii diety. Jedząc codziennie to samo ryzykujesz nie tylko tym,



FOT. MICHAŁ ZACHARZEWSKI / RGBSTOCK

Po czym poznać dobrego dietetyka?

DOKOŃCZENIE ZE STR. 11

że w końcu rzucisz się na „zakazane” produkty, ale też niedoborem licznych składników odżywczych.

Tłuszcz tuczy, cukier krzepi. Mit, że jedząc tłuszcze stanemy się tłuści, jest niepokojąco mocno zakorzeniony w naszej świadomości. Jeśli dietetyk zakazuje Ci smażenia, opiera dietę na piersi kurczaka i nabiale „light”, a jedynym źródłem tłuszczu jest samotna łyżeczka oliwy

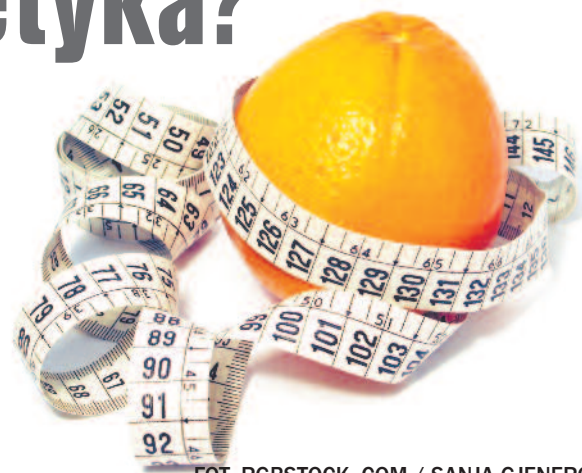
– poszukaj pomocy gdzie indziej. Tłuszcze, także zwierzęce, są niezbędne do wielu procesów życiowych. Co ciekawe, ci sami dietetycy, którzy na potęgę odłuszczają jadalospisy, pakują do nich mnóstwo owoców, miodu czy wręcz cukru w batonikach zbożowych czy jogurtach „owocowych”. Niby cukry jako takie nie tuczą, ale powodują skoki poziomu insuliny, prowadząc do szybkiego wystąpienia uczucia głodu – „dieta” staje się katorgą.

„Firmowe” witaminki. Dietetyk namawia Cię na zakup suplementów, najlepiej określonego producenta? Nie tędy droga. Witamin i minerałów najprościej dostarczyć za pomocą zróżnicowanej diety, a suplementację zostawić na specjalne okazje. Jeśli dietetyk wylicza co do plasterka warzywa do posiłków, a jednocześnie zachwala sztuczny błonnik – uciekaj jak najdalej. To samo tyczy się środków wspomagających odchudzanie – pierwsze efekty

przynosi zazwyczaj samo wyeliminowanie z diety żywności wysoko przetworzonej.

Uciekać gdzie pieprz rośnie? Tylko czasami – w końcu cuda się zdarzają. Warto jednak pamiętać, że dietetyk też jest człowiekiem i ma prawo do błędów. Nie posiada magicznej różdżki, więc nie wywodzi nam wymarzonego ciała w mgnieniu oka.

MARIA CZARNECKA
ŹRÓDŁO: WARTA POZNANIA EXTRA



FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO

Prof. Tadeusz Trziszka: jajo to doskonały surowiec z natury

Cystatyna pozyskana z jaja jest świetnym produktem przeciwko nowotworom. Odkryty w żółtku kompleks białek o nazwie Yolkina daje fantastycznie wyniki m.in. w hamowaniu choroby Alzheimera. Jajo to doskonały surowiec z natury – ocenia prof. Tadeusz Trziszka.

Kierowany przez prof. Trziszkę, prorektora ds. nauki i innowacji Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, projekt naukowy OVOCURA polegał na wyodrębnieniu z jaj komponentów biomedycznych, pomocnych w leczeniu i zapobieganiu chorobom. Jaja do badań nie były przypadkowe, ponieważ kury nioski były karmione preparatami huminowo-mineralnymi, które wyprodukowano z substancji

pochodzących z alg – roślin bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe.

„Spodziewaliśmy się, że badania przyniosą ciekawe wyniki, ale przekroczyły one nasze oczekiwania w dobrym tego słowa znaczeniu. Okazało się, że natura jest zdolna do wszystkiego. Może dać życie i chronić życie także od chorób cywilizacyjnych, które nas dotyczą z różnych powodów. Jajo to doskonały surowiec z natury” – powiedział prof. Tadeusz Trziszka.

Podkreślił, że w efekcie przeprowadzonego projektu powstało 28 patentów, dzięki którym już powstały lub powstaną w przyszłości produkty biomedyczne, pozwalające leczyć lub zapobiegać chorobom neurodegeneracyjnym, nowotworowym, schorzeniom centralnego układu nerwowego, układu krążenia,

kostnego czy w wytwarzaniu medykamentów na paradontozę i przeciwko dolegliwościom dermatologicznym.

Jak dodał, wyodrębniona i oczyszczona z jaja cystatyna okazała się świetnym produktem przeciwko nowotworom. Z kolei nowo odkryty podczas tych badań kompleks białek Yolkina, który wyizolowano w żółtku jaja, przynosi obiecujące rezultaty w terapii chorób neurodegeneracyjnych i w schorzeniach centralnego układu nerwowego.

„Yolkina hamuje m.in. rozwój choroby Alzheimera, ma znaczenie w leczeniu chorób otępienia mózgu i zaburzenia nastroju. Natomiast cystatyna wpływa też na leczenie chorób skóry. Z kolei zawarte w żółtku fosfolipidy regulują ciśnienie krwi. Spektrum oddziaływania jest naprawdę

bardzo szerokie” – podkreślił prof. Trziszka.

Zaznaczył, że choć badawca czytał się przed dwoma laty, to wciąż pojawiają się kolejne efekty naukowe i medyczne. „To była doskonała współpraca naukowców nie tylko z naszego Uniwersytetu Przyrodniczego, ale również z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Pracowały w sumie 233 osoby, także z ponad 20 firm. Wypromowaliśmy 40 doktorantów, opublikowano 120 prac naukowych, a liczba patentów z początkowych 17 wzrosła do 28. Zapre-

zentowaliśmy nasze wyniki już w 26 krajach” – mówił Trziszka.

Naukowiec pytany przez PAP, czy jaja z tradycyjnych hodowli lub z tzw. wolnego wybiegu mają równie dużą wartość, potwierdził, że wiele zależy od warunków hodowli i karmy.

„Genetycznie wartość jaja jest standardowa. Jest bardzo bogate we wszystkie witaminy poza C, szczególnie dużo ma witamin z grupy B, m.in. B6, B12, jak i kwasu foliowego. Odpowiednią paszą można wzbogacić tylko żółtko jaja m.in. w nienasycone kwasy tłuszczowe tzw. omega3, czy również w antyoksydanty”

– powiedział prof. Trziszka.

Jak dodał, dzięki temu jedzenie jaj obniża odkładanie się w organizmie człowieka homocysteiny, która wywołuje choroby metaboliczne.

W jego ocenie na odpowiednio przygotowanym, bogatym w roślinność wolnym wybiegu, zwierzę właściwie uzupełnia swą dietę o białko. Natomiast ważne jest, by w warunkach hodowlanych pasza była właściwie wzbogacona m.in. tranem, witaminami z marchwi czy świeżo tłoczonym olejem. Zagrożeniem dla wartości jaj są natomiast zepsute, spleśniałe pasze lub karmy, w których są szkodliwe składniki.

„Już Rzymianie mówili, że jajo plus jabłko to podstawa jedzenia, ponieważ w ten sposób dostarcza się organizmowi wszystkich witamin. I tego się warto trzymać” – podsumował prof. Trziszka.

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



FOT. RGBSTOCK.COM / ADRIAN VAN LEEN



FOT. RGBSTOCK.COM / MICHAEL LORENZO

Eksperci: sprawdzajmy zawartość soli w produktach spożywczych

Powinniśmy wyrobić w sobie nawyk sprawdzania zawartości soli w produktach spożywczych, wystarczy czytać etykiety – przekonuje dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie prof. Mirosław Jarosz.

„Nie ma już tzw. soli ukrytej w kupowanych przez konsumentów produktach spożywczych. To już przeszłość. Od 13 grudnia 2014 r. obowiązują przepisy nakładające na producentów wymóg podawania na opakowaniach informacji o zawartości soli” – podkreśla dyrektor Polskiej Federacji Producentów Żywności Andrzej Gantner.

Szef PFPŻ dodaje w rozmowie z PAP, że jeśli w sklepach są jakieś wyroby, które nie mają takiej informacji na etykiecie, to tylko dlatego, że pojawiły się na rynku jeszcze przed wprowadzeniem nowych przepisów. Wkrótce takich produktów, bez

informacji o zawartości soli, w handlu już nie będzie.

„Na etykiecie w tabeli wartości odżywczej produktu musi być deklarowana całkowita zawartość soli, czyli nie tylko tej dodanej w recepturze, lecz również naturalnie w nim obecnej” – stwierdza Gantner. Na opakowaniu mogą również znajdować się oświadczenia, że produkt nie zawiera soli, ma niską lub małą jej zawartość lub został poddany reformulacji w celu ograniczenia jego zawartości.

Dr Ewa Rychlik z warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia powiedziała dziennikarzowi PAP, że na etykiecie musi być podana informacja o zawartości soli, a nie sodu, bo dla wielu osób jest to mylące. 1 g sodu odpowiada bowiem około 2,5 g soli.

Gantner zapewnia, że wielu producentów żywności dąży do zmniejszenia zawartości soli w oferowanych produktach. Takiej reformulacji poddawane są przekąski, zupy, dania gotowe,

przyprawy i produkty zbożowe, a nawet środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Przykładowo, oferowane obecnie płatki kukurydziane zawierają o 25 proc. mniej soli aniżeli kilka lat temu. W latach 2005-2014 zawartość soli w zupach w proszku spadła średnio o 28 proc., a w chipsach – o 30 proc.

„Nie zawsze jednak z powodu ograniczeń technologicznych możliwe jest zmniejszenie soli w jakimś produkcie. Na przykład sól w chlebie decyduje o jego smaku, w tym przypadku można jedynie manipulować przyprawami” – podkreśla Gantner.

Prof. Jarosz zwraca uwagę, że najważniejszy jest świadomy wybór konsumentów podczas kupowania produktów spożywczych. „Trzeba czytać etykiety i wybierać produkty bardziej korzystne dla zdrowia. W ten sposób można zmniejszyć spożycie soli nawet o 72 proc.” – dodaje.

Dr Anna Wojtasik z Instytutu Żywności i Żywienia podaje przykład, że półtłusty ser żółty salaami w 100 g zawiera 1,45 g soli, podczas gdy w tej samej porcji sera tłustego gouda jest jej 2,25 g. Ser twarogowy ma w 100 g zaledwie 0,10 g soli, natomiast serek ziarnisty – 0,96 g. Polędwica luksusowa zawiera w tej samej porcji 3,89 g soli, a polędwica sopocka – 1,87 g, czyli dwukrotnie mniej. Podobnie jest z rybami: łosoś w 100 g ma 3,8 g soli, a węgorz – 1,25 g.

Gantner zwraca uwagę, że znacznym źródłem spożycia soli w polskiej diecie jest tzw. żywnienie zbiorowe, w stołówkach szkolnych czy restauracjach. W menu oferowanych tam potraw w ogóle nie podaje się jej zawartości. „Kolejnym krokiem powinno być zmiana, która by nakazywała podawanie zawartości soli w gotowych daniach podobnie jak w przypadku produktów spożywczych” – twierdzi.

Dr Hanna Mojska z Instytutu Żywności i Żywienia stwierdza,



FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO

że wystarczy zjeść tylko jedną dużą pizzę, żeby w jednym posiłku spożyć aż 8 g soli, co stanowi ponad 150 proc. dziennej normy zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), czyli 5 g. Jeden hamburger dostarcza 40 proc. dziennej normy spożycia soli, a duża porcja chipsów – 80 proc.

Z wyliczeń Instytutu Żywności i Żywienia na podstawie danych GUS wynika, że przeciętny Polak spożywa dziennie 11 g soli, czyli

ponad dwukrotnie więcej niż zaleca WHO. „Zbyt duże konsumpcja soli to większe ryzyko nadciśnienie tętnicze, zawału serca, udaru mózgu, a także raka żołądka, osteoporozy, kamicy nerkowej i otyłości, jak wykazują najnowsze badania” – ostrzega prof. Jarosz.

PAP – NAUKA W POLSCE,
ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

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

Każdy może przebiec maraton



Wiosna to czas, kiedy wiele osób postanawia zgubić zbędne kilogramy i zacząć się ruszać. Trener osobisty – Mariusz Ochociński zdradził nam, dlaczego warto wybrać bieganie i jak może potoczyć się przystępnie z tym sportem.

Dlaczego warto wybrać bieganie i jak zacząć?

Bieganie jest najprostszą formą ruchu i każdy z powodzeniem może je uprawiać. Osoba, która chce biegać, a od kilku ładnych lat nie miała do czynienia z wysiłkiem fizycznym, powinna zbadać ogólny stan zdrowia, przede wszystkim pod kątem kardiologicznym. Jeśli lekarz wykluczy wszelkie przeciwwskazania, można ostrożnie, od marszobiegów, zacząć aktywność fizyczną. Na początek proponuję minutę truchtu, pięć minut marszu. Z upływem czasu można wydłużać bieg i skra-

cać marsz. Kiedy jesteśmy w stanie przebiec w sposób ciągły 4-5 kilometrów, można zacząć myśleć o treningu biegowym. Nie należy robić niczego na wyrost, żeby się nie przetrenować. Po 4-6 miesiącach kiedy zawodnik jest już w stanie swobodnie biegać, można zacząć trenować pod start na jakimś krótszym dystansie. W tym momencie warto zacząć trening pod okiem trenera.

Dlaczego warto trenować bieganie z trenerem?

Bieganie z trenerem gwarantuje najkrótszą drogę do upragnionego wyniku. Z doświadczenia wiem, że osoby, które są przekonane, że dobrze trenują, popełniają szereg błędów. Zawodnicy, których trenowałem, zwykle w ciągu czterech miesięcy znacznie poprawiali wyniki. Szczególnie upodobałem sobie dystans maratoński. Zawodnicy, którzy myśleli, że nie są w stanie poprawić swoich wyników w maratonie (mam na myśli ambitnych amatorów), w ciągu 3-4 miesięcy poprawiali czasy o ok. 10-15 minut.

Mówimy o zawodnikach doświadczonych. A co z osobami zupełnie „zielonymi”, które wcześniej nie biegały?

Akurat takie osoby też trenowałem. Niektóre z nich nie były w stanie biec w sposób ciągły nawet 5 minut. Zaczynaliśmy od wspomnianych już marszobiegów, a po ok. 2 miesiącach osoby te swobodnie przebiegały 6-10 kilometrów. Niektórzy naprawdę połknęli bakcylię do biegania i nie wyobrażają sobie dnia bez przebiegnięcia choćby kilku kilometrów. Poza tym startują w zawodach, bo jak mówiłem zaczyna się od zdobycia kondycji, a później każdy chce wystartować w zawodach i się sprawdzić.

Czy z każdego da się wytrenować maratończyka?

Każdy jest materiałem na maratończyka, absolutnie każdego da się wytrenować do tego dystansu. Oczywiście mówimy o osobach, które mają wewnętrzną dyscyplinę i skrupulatnie wypełniają treningi. Dla zdrowej osoby przebiegnięcie dystansu maratońskiego nie jest żadnym nadzwyczajnym osiągnięciem.

Powiedzieliśmy już sporo o treningach, a jak należy się do nich przygotować?

Pierwsza sprawa to chęci. Poza tym zalecałbym profesjonalny dobór obuwia. Należy udać

się do sklepu biegowego z bieżnią, aby dokonać badania kroku biegowego, a przede wszystkim sposobu stawiania stóp. Przez złe dobrane buty ludzi bolą kolana, kręgosłupy... Kolejna sprawa to odpowiedni ubiór. Idealny strój do biegania to taki, w którym naprawdę połknęli bakcylię do biegania i nie wyobrażają sobie dnia bez przebiegnięcia choćby kilku kilometrów. Poza tym startują w zawodach, bo jak mówiłem zaczyna się od zdobycia kondycji, a później każdy chce wystartować w zawodach i się sprawdzić.

Na koniec powiedzmy, jak możemy zachęcić kogoś do biegania i jakie są najczęstsze motywacje osób, które zaczynają przystępnie z tym sportem?

Przeważnie ludzie w średnim wieku, po trzydziestce czy nawet po dwudziestym piątym roku życia złapały pewną nadwagę i główną motywacją do biegania jest dla nich chęć zgubienia kilogramów. To udaje się przy systematycznych treningach po około 6 miesiącach. Później zwykle okazuje się, że bez biegania żyć nie można i takie osoby chcą dalej biegać. Zamieniają cele – ze schudnięcia na poprawianie wyników biegowych.

ROZMAWIAŁA NATALIA ROSIŃSKA
ŹRÓDŁO: CZAS WŁOCŁAWKA EXTRA

FOT. RGBSTOCK.COM / BARTEK AMBROZIK

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 Anna Kłosowska www.rozliczsie.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



redakcja@goniecpolski.nl

...

Witam Państwa serdecznie,

Chciałabym zasięgnąć informacji odnośnie Kindergeld. Jestem mamą 11-letniego chłopca, jego ojcem jest Polak mieszkający w Niemczech. Sytuacja polega na tym, że otrzymuję alimenty, które ściągą komornik z wynagrodzenia. Nie byliśmy małżeństwem. Czy możliwe jest otrzymywanie Kindergeld dla syna? Wiem, że w tej sytuacji raczej nie jest to możliwe, ale chciałabym tylko zapytać.

Dziękuję z góry za udzielenie odpowiedzi.

Serdecznie pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jak najbardziej może się Pani ubiegać o zasiłek na syna.

...

Witam,

Mój mąż pracuje legalnie w Niemczech. Pobiera tam rodzinne na trójkę dzieci. Jest również zarejestrowany w Polsce na KRUS-ie (na wniosek, gdyż nie mamy 1 ha przeliczeniowego). Ostatnio przeczytałam, że może pobierać rodzinne, ale nie może jednocześnie być na ZUS-ie lub KRUS-ie w Polsce. Czy bę-

dziemy musieli zwrócić te pieniądze?

Czy zabiorą mężowi rodzinne na dzieci, jeśli ja podejmę pracę w Polsce na umowę zlecenie lub o dzieło?

Pozdrawiam

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

Odpowiedź:

Jeśli Pani podejmie pracę w Polsce, nie będzie to miało wpływu na Państwa zasiłek w Niemczech, dopóki mąż pracuje tam. W momencie, gdy zaprzestanie pracy, zasiłek nie będzie się Państwu już należał. Pani mąż wyjeżdżając do pracy w Niemczech miał obowiązek zgłoszenia tego do KRUSu, nie może być na KRUSie i jednocześnie być ubezpieczony w Niemczech. Mąż musi w tej chwili jak najszybciej udać się do KRUSu do tzw. działu umów polsko-niemieckich i zgłosić ten fakt, wtedy KRUS przekaze dotychczas płacone składki do niemieckiego ubezpieczyciela.

...

Witam!

Straciłam pracę, od 1 grudnia jestem bezrobotna. Od razu zarejestrowałam się w UWW, aby móc starać się o zasiłek dla bezrobotnych. Miałam troszkę problemy z korespondencją od nich, ponieważ nie dostawałam listu do którego trzeba dołączyć kopię umowy o pracę, salarys, itd. Mimo, że dzwoniłam tam, to mówili, że zostało wysłane i że wysła jeszcze raz... W końcu się udało. Bardzo szybko zareagowałam na list od nich od razu odsyłając wszystkie kompletne papiery. Teraz czekam już prawie 3 tygodni – co mam zrobić, aby szybko rozpatrzyli mój wniosek i żebym mogła dostać zasiłek? Wczoraj minął już miesiąc czasu, a ja dalej nie wiem, co mam zrobić, nie mam za co żyć, a nie wiem w jakim terminie rozpatrzą moje dokumenty i kiedy mi wypłacą. Proszę o pomoc.

Pozdrawiam serdecznie

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

Odpowiedź:

W Pani przypadku najlepiej by było, gdyby dowiedziała się Pani wprost od Urzędnika co jest przyczyną tej opieszałości.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Reklama



ZWROT PODATKU Z HOLANDII

Rozlicz się **ONLINE**

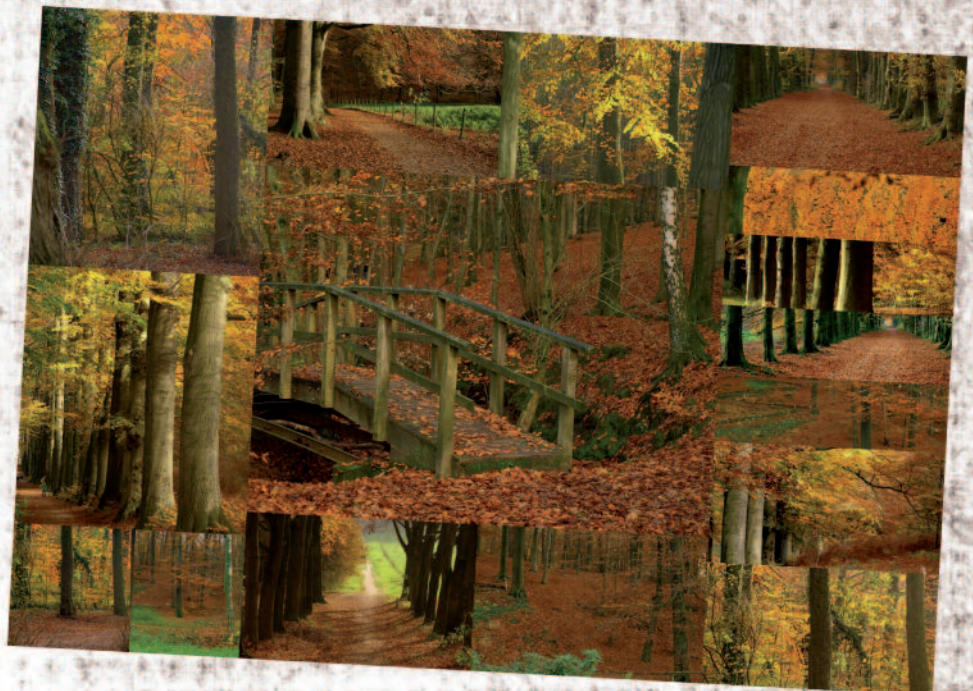
**Szybko
Bezpiecznie
Profesjonalnie**

www.TAX.gg



Galeria zdjęć Czytelników

Dzisiaj prezentujemy zdjęcia z Mariendaal koło Arnhem, które nadesłała nasza Czytelniczka – Pani Elżbieta Zaleska z Amsterdamu.



fot. Elżbieta Zaleska

Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

CENNIK REKLAM
DOSTĘPNY NA STRONIE

www.GoniecPolski.nl

reklama@goniecpolanski.nl

DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY DOWCIPY

• **Idzie ojciec z synem chodnikiem. Po drugiej stronie ulicy idzie jakiś facet i kłania się. Syn to zauważył, ciągnie ojca za rękaw i mówi:**

– Tato, ten pan się ciebie kłania.

Ojciec na to:

– Nie ciebie, tylko tobie...

Syn:

– Mi?

– Nie mi, tylko mnie...

– A nie mówiłem, że ciebie?!

• **Na przystanku zatrzymuje się autobus i otwierają się drzwi. Wsiada jakaś babuleńka, a przed wejściem za nią staje jakiś facet i pyta:**

– Przepraszam babciu, dojadę tym autobusem do rynku?

– Nie.

Drzwi zamykają się, autobus rusza, babuleńka siada i mruczy pod nosem:

– Za to ja dojadę...

• **Młody człowiek podnieconym głosem mówi matce, że zakochał się i się żeni:**

– Tak dla jaj, przyprowadzę trzy kobiety i spróbujesz zgadnąć, którą z nich zamierzam poślubić.

Matka się zgodziła. Następnego dnia syn przyprowadza trzy piękne kobiety, sadza je na kanapie i rozmawiają chwilę z matką. Potem syn pyta:

– Dobrze, mam, a teraz

zgadnij, którą zamierzam poślubić.

– Tę w środku – odpowiada bez wahania.

– To zdumiewające, mam! Zgadza się. Skąd wiedziałaś?

– Bo już jej nie lubię.

• **Właśnie rozgrywają się zawody, kto najdłużej wytrzyma w wodzie. Pierwszy pan wytrzymał 1 minutę i wszyscy go pytają: „Jak pan to zrobił?”. A on odpowiada:**

– Trening, trening i jeszcze raz trening.

Następny pan wytrzymał 2 minuty i znowu wszyscy ludzie go pytają, jak to zrobił. A on na to:

– Trening, trening i jeszcze raz trening.

Następny pan wytrzymał 3 minuty i wszyscy ludzie go pytają: „Jak pan to zrobił?”. A on na to:

– Trening. Po trzykroć trening.

Następny pan przyszedł, wchodzi do wody, zanurza się. Mija 1 minuta – nic, 2 minuta – nic, 3 minuta – nic. Po 4 minucie wychodzi, ledwo oddycha, więc lekarze szybko podbiegli, ale na szczęście nic się nie stało. Wszyscy ludzie pytają: „Jak on to zrobił?!”. A on na to:

– Gdzieś musiałem gaciami zahaczyć!

• **Idzie blondynka do sklepu RTV i AGD. Sprzedawca od razu:**

– Blondynkom nie sprzedajemy.

Wychodzi wkurzona.

Na drugi dzień przychodzi w peruce:

– Poproszę ten telewizor.

– Blondynkom nie sprzedajemy.

Wychodzi jeszcze bardziej wkurzona.

Na trzeci dzień przychodzi w peruce i w kapturze:

– Poproszę ten telewizor.

– Blondynkom nie sprzedajemy.

– Skąd pan wie, że jestem blondynką?

– Bo to jest mikrofalówka.

• **Ksiądz na religii chciał dzieciom wytłumaczyć pojęcie „cudu”:**

– Dzieci, pewien pan wchodzi na dach założyć antenę i spada na ziemię, bo się poślizgnął, ale nic mu się nie stało, przeżył. Co to jest?

Nikt się nie odzywa, tylko Jasiu mówi do księdza:

– Przypadek.

– No tak Jasiu, ale nie o to mi chodzi. Ten pan wraca na dach i znowu spada i znowu nic mu się nie stało. Co to jest?

– To szczęście, proszę księdza – mówi Jasiu.

Ksiądz nadal chce wyjaśnić, co to jest „cud”:

– No tak, ale ten sam pan trzeci już raz wchodzi na dach i znowu spada, i znowu nic mu się nie stało, przeżył. Co to jest?!

– Przyszyczenie!

• **Małżeństwo z czterdziestoletnim stażem leży sobie w łóżku tyłem do siebie i nagle odzywa się żona:**

– Janek, a pamiętasz, jak za młodu to mnie przed snem za rękę trzymałeś?

Wkurzony Janek się odwraca i chwytając żonę za rękę. Potrzymał chwilę i się odwrócił, na co żona znowu:

– A pamiętasz, jak mnie przed snem w policzek całowałeś?

Janek już porządnie zdenerwowany odwraca się, cmoka żonę w policzek i z powrotem na drugi boczek.

– Jaśku, a pamiętasz, jak mnie na dobranoc zawsze w uszko kąsałeś?

Jan wkurzony na dobre wstaje z łóżka...

– Jaśku, a ty gdzie się wybierasz?!

Jasiu warczy:

– Po zęby!

• **Siedzi dwóch wariatów na moście i rozbrajają bombę. Po chwili jeden pyta drugiego:**

– Ty, a co zrobimy, jak ta bomba wybuchnie?

– Nie przejmuj się, mam jeszcze jedną...

• **Przychodzi facet do lekarza siada i mówi:**

– Panie doktorze, przychodzę

przedwczoraj do domu, wchodzę do sypialni, a tam żona z kuchnikiem. Wstała, zaprowadziła mnie do kuchni i mówi: Nie denerwuj się, zrobię ci kawę. Wczoraj przychodzę do domu i znowu ta sama sytuacja – żona mnie do kuchni i znowu kawę proponuje. Dzisiaj wszystko się powtórzyło...

Na to lekarz:

– Panie, a co mnie obchodzi, że panu żona rogi jawnie doprawia?

– A nie, panie doktorze, ja nie o to! Chciałem się tylko dowiedzieć, czy ja tyle kawy mogę pić...

• **Dwóch mężczyzn siedzi na ławce w parku i rozmawia:**

– Co się musi stać, żeby polskie drogi odpowiadały normom europejskim? – pyta pierwszy.

– Muszą się zmienić normy europejskie...

• **Hydraulik wystawia rachunek za usługę.**

– Cooo?! Tyle pieniędzy za 15 minut pracy? Mój mąż tyle bierze za całonocny dyżur w szpitalu – złości się pani domu.

– Wiem, wiem – mówi hydraulik – ja wcześniej też byłem lekarzem...

• **Idą pieniądze do nieba.**

Najpierw idzie 10 złotych.

Gdy jest przy bramie, słyszy: – Ty, 10 złotych, nie pójdziesz do nieba! Do piekła z nim!

Idzie 50 złotych i słyszy to samo. Idzie 100 złotych i też zostaje zesłane do piekła.

W końcu idzie 50 groszy.

– Ty, 50 groszy, zasługujesz na niebo.

Inne pieniądze się buntują:

– Jak to?! My mamy większą wartość, a takie 50 groszy idzie do nieba?

Nagle słyszą głos najwyższego:

– A kiedy was ostatnio w kościele widziałem?

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!

KNOWANIA

FATALNA W FORMIE

ODSIECZ W KNIEI

w gąszczu zamętu

ludzkich knowań

na sprawiedliwość

na gotowość

do odbudowy w nas nadziei

w umysłach będzie mieć pierwszeństwo

w efektach woli bywa klęską

FATALNA W TREŚCI GRA PÓŁSŁÓWEK

O LUDZKICH SPRAWACH

W CZAS BEZSNESU

stanie się widmem klęsk wśród knowań

w dom wchodzi kryzys i przednówek

bezsilność stroi się w zaloty

niemożność święci tryumf złoty

... RÓŻNE BYWAJĄ MASKARADY

W OBliczu FAŁSZU

KLĘSK I ZDRADY

GoniecPolski.nl

Dwutygodnik dla Polaków
w Holandii

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
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/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: tkozienski@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

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
 Floralaan 17B
 tel.: +31 622 214 013
 fax: +48 224 869 026
apeldoorn@klosowska.com

NOWOŚĆ!!!

8224 BS LELYSTAD
 Meenthoek 3, I piętro
 tel.: 0031 630 778 576
lelystad@klosowska.com

ZAPRASZAMY: czw. - pt. 15.00-20.00, sobota 10.00-16.00

**piątek 15.00-20.00
 sobota 10.00-16.00**

sobota 10.00-16.00

BIURA W POLSCE (zapraszamy od poniedziałku do piątku od 9.00 do 16.00):

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: rzyszow@klosowska.com

47-400 Racibórz
 ul. Opawska 72B/1
 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