



Kochane Polki!

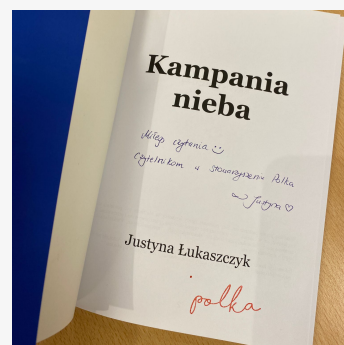
W imieniu Centrum POLKA oraz naszych wolontariuszek chcemy wam bardzo podziękować, za waszą liczną obecność w lutym. Dziękujemy, że byliście z nami! Luty to miesiąc miłości, a miłość należy celebrować na wiele sposobów! Przede wszystkim należy kochać siebie.

Dlatego też w minionym miesiącu zachęcałyśmy Was do odkrywania swoich talentów z pomocą osobistego trenera w ramach projektu **Talentcoach**.



[Obejrzyj nagranie ze spotkania. Kliknij tutaj!](#)

Natomiast **Justyna Łukaszczyk**, autorka książki **“Kampania Nieba”**, opowiedziała o swojej niezwykłej podróży życia i zainspirowała nas do zmian.



[Obejrzyj nagranie ze spotkania. Kliknij tutaj!](#)

Luty to również miesiąc walki z depresją. Z tej okazji mieliśmy przyjemność gościć **polskiego lekarza psychiatrę Ramiego Jerzego Abi Akara**, i porozmawiać o depresji, jej objawach i leczeniu, oraz o tym, jak wesprzeć osoby w naszym otoczeniu.



Obejrzyj nagranie ze spotkania. [Kliknij tutaj!](#)

W dbaniu o nasz własny dobrostan pomogły również [warsztaty poświęcone asertywności i ochronie własnych granic](#).



Dowiedz się więcej na temat tych i innych wydarzeń. [Kliknij tutaj!](#)

[A co czeka nas w marcu?](#) Cykliczne spotkania, konwersacje i lekcje tańca, a ponadto wiele niespodzianek na Dzień Kobiet, wspaniałe warsztaty i jak zawsze niezapomniane wrażenia!

Zapraszamy między innymi do VrouwenBuurtLab w dzielnicy Laak na kolejną edycję Haags Verhaal, którą otworzy księżniczka Laurentien, na wycieczkę do Muzeum Sztuki oraz na warsztaty o elektronicznej administracji dla osób w każdym wieku.

Na ostatnim spotkaniu w marcu wykonamy własnoręcznie dekoracje na zbliżające się święta Wielkiej Nocy!

Brzmi ciekawie? Szczegóły znajdziecie w naszym newsletterze!

[Życzymy miłej lektury i do zobaczenia w POLCE!](#)

Harmonogram na marzec

Piątek 3 marca

18.00 Taalcafé

18.30 Taniec z Alicją

20.00 Klub Książki

Poniedziałek 6 marca

10.00 Wspólne wyjście na Haags Verhaal w VrouwenBuurtLab

Środa 8 marca

17.15 Wspólne wyjście do Kunstmuseum w Hadze

Piątek 17 marca

18.00 Taalcafé

18.30 Taniec z Alicją

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje (finanse osobiste oraz kwestie prawne na terenie RP)

20.00 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Sobota 18 marca

12.00 Elektroniczna administracja dla początkujących

Piątek 24 marca

18.30 Taniec z Alicją

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje z FNV (prawo pracy) oraz Leergeld (pomoc finansowa dla rodzin z dziećmi)

20.00 Jak radzić sobie ze stresem (webinar)

Piątek 31 marca

18.30 Taniec z Alicją

20.00 Warsztaty kreatywne: Wielkanoc

Uwaga! Jeśli chcesz mieć pewność, że newsletter zawsze będzie do Ciebie dostarczony to sprawdzaj również inne foldery / spam. Następnie kliknij na: „Zgłoś, że to nie jest spam” lub przenieś wiadomość do swojego folderu głównego, w przeciwnym razie wiadomość zostanie po pewnym czasie usunięta.

Przypominamy, że w naszym centrum przy wejściu wpisujemy się na listę obecności.

Uwaga: Na niektóre spotkania w naszej siedzibie obowiązują zapisy, mailowo lub poprzez wysłanie wiadomości przez Messenger na naszej stronie na Facebooku.

E-mail

FACEBOOK

Piątek 3 oraz 17 marca, godz. 18.00

Taalcafé – konwersacje
po holendersku

Taalcafé

polka



Zapraszamy do udziału w **Taalcafé – konwersacjach po holendersku** na poziomie początkującym i średniozaawansowanym.

W miłej atmosferze i pod czujnym okiem naszej wolontariuszki Carolien porozmawiamy na bieżące i interesujące Was tematy, tym razem o szkole i systemie oświaty w

Holandii (3 marca) oraz dyskryminacji (17 marca).

Wstęp wolny. Prosimy o zapisy przez nasz Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK

Piątek 3, 17, 24 oraz 31 marca, godz. 18.30

Taniec z Alicją

Zapraszamy na **lekcje tańca**, które od pierwszych zajęć cieszą się ogromnym powodzeniem! Bo kto nie chciałby poruszać się w rytmie energicznej muzyki pod okiem wspaniałej instruktorki?

Terminy: zajęcia te będą się odbywać co piątek (w marcu wyjątkowo nie odbędą się jedynie w drugim tygodniu miesiąca) od godz. 18.30 do 19.30 w naszym centrum.

Koszt: 3 euro za zajęcia, płatne z góry za cały miesiąc (w marcu to cztery lekcje, czyli koszt wynosi 12 euro).

Warunkiem potwierdzenia miejsca jest wpłata całej kwoty na nasze konto.

Stichting POLKA NL79 TRIO [0320 1492 50](https://www.rekening.nl/0320149250)

Liczba miejsc jest ograniczona ze względu na wielkość sali.

Kto pierwszy ten lepszy!

Wyślij email

FACEBOOK



Piątek 3 marca, godz. 20.00

Klub Książki

Tematem **marcowego spotkania Klubu Książki** będą **kobiety – silne, mądre i niezależne**. Porozmawiamy o kobietach, które są dla nas inspiracją – zarówno o tych, które znamy z historii i pierwszych stron

gazet, jak i o tych, które tu i teraz są dla nas wzorem i do których zwracamy się o wsparcie, pociechę, oparcie czy po prostu wysłuchanie.

Zaprosiłyśmy na to spotkanie Kamilę, autorkę książki "Kim jestem" (opublikowanej pod pseudonimem **Paulina Mauer**). Jej książka to osobista i poruszająca historia poszukiwania własnej tożsamości; opowieść o przebaczeniu, zaufaniu i o tym, jak trudno jest czasem przyznać się do własnych błędów.

Nasze wolontariuszki, Wioletta Krzan, szefowa polkowego klubu książki oraz Anna Koziarska-Bergink, wellbeing coach i specjalistka od tematów związanych ze szczęściem i dobrostanem poprowadzą dla Was rozmowę z naszym gościem.

Zanotuj w kalendarzu, nie możesz przegapić! **Wstęp wolny.**

Facebook

Poniedziałek 6 marca, godz. 10.00

Wspólne wyjście na Haags Verhaal w VrouwenBuurtLab

Z okazji Dnia Kobiet dostałyśmy zaproszenie do wzięcia udziału w kolejnej edycji Haags Verhaal! Het

Haags Verhaal organizuje spotkania, na których ludzie z różnych środowisk i kultur opowiadają o sobie i swoich doświadczeniach po to, aby móc się lepiej poznać i odkryć, że mimo wielu różnic, w gruncie rzeczy wiele ich także łączy.

Tym razem gośćmi będą dwie silne kobiety: pochodząca z Curaçao, bardzo aktywna w dzielnicy Laak wolontariuszka **Sowyen** oraz **Andrea**, sędzina w sądzie dla nieletnich oraz członkini klubu Soroptimist, dbającego o poprawę praw, pozycji i życia dziewczynek i kobiet na całym świecie. Inspirujące historie gwarantowane! Spotkanie otworzy sama **księżniczka Laurentien**, bratowa króla Wilhelma-Aleksandra!

Adres: VrouwenBuurtLab przy ulicy van Meursstraat 1 w Hadze (dzielnica Laak).

Spotykamy się o 09.45 przed wejściem do budynku. Dajcie znać, czy będziecie!

Serdecznie zapraszamy Was, drogie Panie, dołączcie do nas! **Wstęp wolny**, przewidziany jest mały poczęstunek. Do zobaczenia na miejscu!

Uwaga! Wymagana jest rejestracja przez maila: vrouwenbuurtlab@wjkz.nl

Zapisz się

FACEBOOK

Środa 8 marca, godz. 17.15-20.15





Wspólne wyjście do Kunstmuseum – Muzeum Sztuki w Hadze

Nie masz pomysłu jak w ciekawy, nietuzinkowy, inny niż co roku sposób świętować **Dzień Kobiet**? Mamy dla Ciebie propozycję – **spędź ten wieczór z nami w**

Kunstmuseum!

Każdego roku Kunstmuseum organizuje otwarty wieczór dla wszystkich chętnych, a my co roku chętnie z tego zaproszenia korzystamy. Dołącz do nas! Będzie to wieczór pełen sztuki i kultury, okraszony kawą, ciastem, drinkiem i wspaniałymi opowieściami przewodnika. Wizyta dostarczy Wam wielu wrażeń i dobrej energii.

Zapisy przez Messenger POLKI lub e-mail. **Wstęp gratis.**

Zgłoś się

FACEBOOK

Piątek 17 marca, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje (finanse osobiste oraz kwestie prawne na terenie RP)



Zapraszamy na indywidualne konsultacje z:

1. pracownikiem socjalnym **Anną Gołębiowską**, na których będzie można:

- uzyskać informacje dotyczące spraw socjalnych;
- poprosić o poradę w sprawach dotyczących finansów;
- uzyskać pomoc w tłumaczeniu pism urzędowych;
- skonsultować inne problemy natury administracyjno-finansowej;

2. radcą prawnym **Martą Irla-Sowińską** dotyczące kwestii związanych z koniecznością podjęcia czynności na terytorium Polski, w szczególności w zakresie:

- spraw spadkowych (stwierdzenie nabycia spadku, odrzucenie spadku, uzyskanie zgody sądu na odrzucenie spadku w imieniu małoletniego dziecka, dział spadku);
- uregulowania stanu prawnego nieruchomości położonej w Polsce;
- spraw rodzinnych (rozwód i podział majątku, alimenty, kontakty z dzieckiem, władza rodzicielska, separacja itp.);
- sporów z wykonawcą robót budowlanych;
- postępowań sądowych cywilnych i gospodarczych.

(Uwaga: Porady nie dotyczą spraw karnych ani spraw związanych z prawem holenderskim).

Wstęp **gratis**. Zapisy poprzez Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl

Wyślij email

FACEBOOK



Piątek 17 marca, godz. 20.00

Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Zapraszamy na cykliczne spotkania grupy wsparcia, gdzie pod opieką **Moniki**, naszej certyfikowanej terapeutki rodzinnej i life coacha oraz **Doroty**, dyplomowanej

psychoterapeutki, możecie podzielić się swoimi trudnościami, porozmawiać z innymi kobietami, czy posłuchać opowieści o ich doświadczeniach dotyczących życia za granicą. Bo warto o tym rozmawiać, chociażby po to, żeby wiedzieć, że nie jesteście w tym odosobnione.

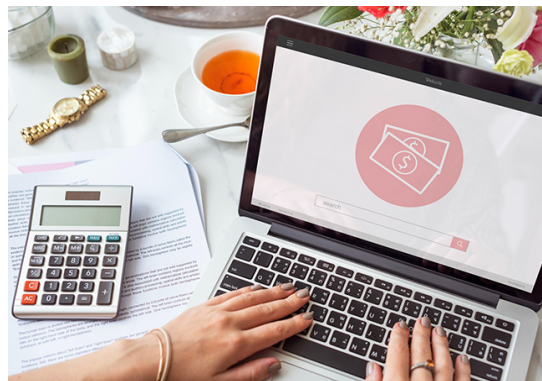
Wstęp **gratis**. Zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK

Sobota 18 marca, godz. 12.00-14.00

Elektroniczna administracja dla początkujących – warsztaty



Cyfrowy identyfikator DigiD to podstawowe narzędzie umożliwiające załatwienie szeregu spraw administracyjnych bez wychodzenia z domu. Chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat i **uporządkować wszelkie kwestie administracyjne i finansowe**? Zapraszamy na nasze warsztaty!

Na warsztatach dowiesz się między innymi:

- gdzie możesz się zalogować za pomocą identyfikatora DigiD i jakie sprawy możesz załatwić przez internet;
- jak znaleźć informacje dotyczące swoich dochodów rocznych oraz jak samemu poprosić o toeslag (dodatek do wynajmu mieszkania, ubezpieczenia i inne);
- jak złożyć deklarację do ubezpieczenia;
- jak zmienić deklarowane dochody w urzędzie skarbowym (Belastingdienst);
- jak aplikować o pracę poprzez UWV.

Warsztaty również są dla każdego, kto chciałby pomocy i wsparcia w załatwieniu spraw online, ale boryka się z ograniczeniami związanymi ze słabą znajomością języka niderlandzkiego lub/i obsługi komputera.

Jeśli jesteś zainteresowana/zainteresowany, zapisz się przez Messengera POLKI lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl. Wtedy też poinformujemy Cię, jakie dane powinnaś/powinieneś ze sobą zabrać.

Wstęp bezpłatny!

Zapisz się

FACEBOOK



Piątek 24 marca, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje: FNV oraz Leergeld

Zapraszamy na indywidualne konsultacje z:

1. przedstawicielką związków zawodowych FNV **Anną Laczewską** w kwestiach dotyczących prawa pracy i ochrony pracownika w Holandii.
2. przedstawicielem fundacji **Leergeld**, której celem jest wsparcie finansowe i rzeczowe rodzin, tak aby dzieci mogły rozwijać swoje zainteresowania i spędzać aktywnie czas.

Konsultacje są **bezpłatne**, obowiązują zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl.

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 24 marca, godz. 20.00

Jak radzić sobie ze stresem (webinar)

Wiele osób na emigracji doświadcza dodatkowego stresu związanego z osamotnieniem, niepewnością przyszłości, trudnością z utrzymaniem, barierą kulturową czy też dyskryminacją. Długotrwały stres prowadzi do takich objawów jak problemy ze snem, drażliwość i wybuchowość, ale też apatia, przygnębienie i poczucie braku nadziei.

Jeśli doświadczasz takich trudności, albo chciałabyś im zapobiec, zapraszamy na **webinar "Jak radzić sobie ze stresem"** realizowany przez nas we współpracy z wydziałem neuropsychologii klinicznej na **Vrije Universiteit w Amsterdamie**.

Podzielimy się z Wami ekspercką wiedzą o tym, jak nie dać się stresowi!





Piątek 31 marca, godz. 20.00

Warsztaty kreatywne: Wielkanoc

Nie chcesz mieć kolejnego zajęcia lub pisanki takiej, jak wszyscy? Chcesz w kreatywny sposób spędzić czas ze swoim dzieckiem? A może tęsknisz za atmosferą przygotowań

do Wielkanocy z dzieciństwa i sama chcesz zrobić coś wyjątkowego?

Zapraszamy na kreatywne warsztaty wielkanocne. W tym roku każda z Was będzie miała możliwość **własnoręcznie zrobić pisankę, zajęczka czy pisklątko z materiału, wstążek lub z włóczki**. Na naszych warsztatach nikt się nie nudzi, zawsze jest super zabawa!

Nasze wolontariuszki zaprezentują sposób wykonania, pomogą w dobraniu wzorów i odpowiedzą na wszelkie pytania.

Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy przez e-mail oraz Facebook POLKI. **Koszt: 3 euro**

Wyślij email

FACEBOOK

Do zobaczenia w POLCE!

polka
CENTRUM VOOR
POOLSE VROUWEN

Wspierają nas



Den Haag



voor elkaar

oranje
fonds

Doe je mee?

VSBfonds,
iedereen doet mee

niedziela.nl

Fonds 1818



ChouChou
Przedszkole

AMS SERVICE
ADMINISTRATIE EN BELASTINGADVIES



SHARE ON FACEBOOK



SHARE ON TWITTER



FORWARD EMAIL

Polka - Centrum voor Poolse Vrouwen

Regentesseplein 148

2562 GR Den Haag

The Netherlands

info@polkacentrum.nl

Otrzymujesz ten e-mail ponieważ jesteś na liście
subskrybentów, aby się wypisać, kliknij poniżej:

[Usuń z listy](#)

