

Drogie Polki!

Wiosna nadchodzi wielkimi krokami, lecz wiosenne słońce świeci w POLCE już od początku marca! Miniony miesiąc przyniósł nam wiele atrakcji związanych z **Dniem Kobiet**, hucznie obchodzonym przez Centrum POLKA.

W towarzystwie fantastycznej przewodniczki Sophie odwiedziłyśmy **Kunstmuseum Den Haag**, gdzie m.in. podziwiałyśmy przepiękną wystawę Eschera oraz inne zgromadzone tam dzieła sztuki.



[Obejrzyj więcej zdjęć. Kliknij tutaj!](#)

Wzięłyśmy także udział w kolejnej edycji **Haags Verhaal** z udziałem dwóch charyzmatycznych kobiet, z których każda na swój sposób poprawia świat wokół siebie: pochodzącej z Curaçao Sowyen, bardzo aktywnej wolontariuszki w haskiej dzielnicy Laak oraz Andrei Keulen, sędziny w sądzie dla nieletnich i członkini klubu Soroptimist, dbającej o poprawę praw, pozycji dziewczynek i kobiet na całym świecie.



Kobiety silne, mądre i niezależne to także temat poruszony podczas naszego **marcowego klubu książki**.



Zwieńczeniem Dnia Kobiet w POLCE były **warsztaty kulinarne** zorganizowane specjalnie dla naszych wolontariuszek. Niezwykła przygoda po smakach, kulturze i historii Indonezji. **Prowadząca warsztaty Bridy** opowiedziała nam o historii swojej rodziny. Jej opowieść o ucieczce z Indonezji do Holandii po odzyskaniu niepodległości przez Indonezję była pełna emocji i dała nam powód do głębokiej refleksji. Podczas warsztatów nauczyliśmy się przygotowywać tradycyjne dania indonezyjskie, takie jak nasi goreng, satay czy tradycyjną indonezyjską zupę soto ayam.





Obejrzyj filmik i więcej zdjęć. [Kliknij tutaj!](#)

W marcu miałyśmy także zaszczyt gościć w naszych progach [ambasador Królestwa Niderlandów w Polsce](#) panią [Daphne Bergsma](#), która przebywała w Hadze z jednodniową wizytą. Podczas spotkania przybliżyłyśmy naszemu gościowi zarówno działalność naszego centrum, jak i problemy i wyzwania, z jakimi zmagają się Polki na emigracji w Holandii. Pani ambasador była pod dużym wrażeniem tego, co robimy!



W ubiegłym miesiącu nie zabrakło także u nas ważnych rozmów podczas **Taalcafé**, a jednym z tematów, które poruszyliśmy była dyskryminacja. Nasza wolontariuszka Carolien nagrała także krótki filmik promujący ideę Taalcafé, możecie go zobaczyć poniżej.



W ramach warsztatów dotyczących **domowej administracji elektronicznej** nauczyliśmy się lepiej wykorzystywać narzędzia online, aby skuteczniej załatwiać sprawy urzędowe.



Spektakl **Dance@TheMovies** grupy tańca nowoczesnego **De Dutch Don't**

Dance Division był dla nas niesamowitym doświadczeniem. Dzięki hojności teatru de Nieuwe Regentes, który ofiarował nam darmowe bilety na to przedstawienie, mogłyśmy nacieszyć oko zarówno przepiękną choreografią w wykonaniu młodych, utalentowanych tancerzy DeDDDD, jak i posłuchać znanych motywów muzyki filmowej.



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych zorganizowałyśmy także dla Was **warsztaty kreatywne**, które i tym razem cieszyły się ogromną popularnością. Uczestnicy mieli okazję wykazać się swoimi umiejętnościami w tworzeniu pięknych ozdób i dekoracji na wielkanocny stół.



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

Pomimo tego, że marzec obfitował w niesamowite wydarzenia, nie możemy już doczekać się kwietnia!

Chcesz wiedzieć co czeka na Ciebie u nas w najbliższym miesiącu?

Zapraszamy zatem do zapoznania się z naszym najnowszym kalendarzem wydarzeń!

Harmonogram na kwiecień

Piątek 7 kwietnia

18.00 Taalcafé

19.00 Taniec z Alicją

20.00 Klub Książki

Piątek 14 kwietnia

19.00 Taniec z Alicją

20.00 Choroby zawodowe: Jak im zapobiegać? - spotkanie z polskim lekarzem

Piątek 21 kwietnia

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje (prawo pracy, finanse osobiste oraz pomoc prawna na terenie RP)

19.00 Taniec z Alicją

20.00 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Sobota 22 kwietnia

10.00 Jak szukać pracy na zasiłku dla bezrobotnych

Piątek 28 kwietnia

18.00 Taalcafé

19.00 Taniec z Alicją

20.00 Elektroniczna administracja dla początkujących

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 7 i 28 kwietnia, godz. 18.00

Taalcafé – konwersacje po holendersku

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.

7 kwietnia o nadchodzących świętach wielkanocnych a 28 kwietnia o jednym z ulubionych tematów do narzekań wśród Holendrów czyli środkach komunikacji publicznej. 😊

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

Zapisz się

FACEBOOK

Piątek 7, 14, 21 i 28 kwietnia, godz. 19.00

Taniec z Alicją

Zapraszamy na lekcje tańca, które od pierwszych zajęć cieszą się ogromnym powodzeniem! Bo kto nie chciałby poruszać się trochę w rytm zmysłowej muzyki pod okiem doświadczonej instruktorki?



Zajęcia odbywają się w każdy piątek miesiąca.

Koszt: 3 euro za każde zajęcia, płatne z góry za cały miesiąc (razem 12 euro).

Warunkiem potwierdzenia miejsca jest wpłata całej kwoty na nasze konto.

Stichting POLKA NL79 TRIO [0320 1492 50](tel:0320149250)

Liczba miejsc jest ograniczona ze względu na wielkość sali.

Kto pierwszy ten lepszy!

Zapisy poprzez Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl.

Wyślij email

FACEBOOK



Piątek 7 kwietnia, godz. 20.00

Klub Książki

W kwietniu tematem przewodnim KK będą Panowie. W pierwszy piątek miesiąca porozmawiamy o **męskich postaciach literackich**, które Wam mocno zapadły w pamięć, które Was inspirują, są wzorem

męskości i przyprawiają Was o szybsze bicie serca.

Według Brytyjek jest to pan Darcy z *Dumy i uprzedzenia* Jane Austen. A Ty z jakim bohaterem literackim najchętniej umówiłabyś się na randkę? Z Rhettem Butlerem z *Przeminęło z wiatrem*, z Bohunem z *Ogniem i mieczem*, a może z Hrabią Monte Christo? Przyjdź i opowiedz nam o swoim "literackim mężczyźnie marzeń". **Wstęp wolny.**

Piątek 14 kwietnia, godz. 20.00

Choroby zawodowe: jak im zapobiegać? - rozmowa z polskim lekarzem



Trudne warunki pracy na emigracji, długi dzień roboczy, praca w weekendy i pod presją czasową niosą ze sobą duże **ryzyko związane z utratą zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego**. Typowe dla emigrantów problemy zdrowotne wynikają najczęściej z zaniedbań profilaktyki, braku lub ograniczonego dostępu do opieki medycznej, podejmowania ciężkich prac fizycznych oraz ponoszenia ogromnych kosztów psychologicznych w efekcie rozłąki z rodziną i poczucia osamotnienia w obcym kraju. Długie dni pracy i wysokie jej tempo nie zostawiają także dużo miejsca na kontakty towarzyskie i relaks.

Tymczasem większość migrantów zarobkowych rozpoczynających pracę na emigracji ocenia swoje zdrowie jako dobre. Niestety, z biegiem czasu, jego ogólny stan szybko się pogarsza. **Uaktywniają się także choroby zawodowe. Jak nie dopuścić do ich rozwoju?** Jak skutecznie zadbać o siebie, aby jeszcze przez długie lata naszego życia móc cieszyć się dobrym zdrowiem?

Do dyskusji na ten temat zaprosiliśmy **dr Krzysztofa Mikulskiego**, lekarza domowego z długoletnią praktyką zawodową w Holandii, który w swojej pracy wielokrotnie spotykał się z problemem chorób zawodowych wśród polskich migrantów.

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

Zapisz się

FACEBOOK



Piątek 21 kwietnia, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje (prawo pracy, finanse osobiste oraz pomoc prawna na terenie RP)

Jak co miesiąc zapraszamy do nas na indywidualne, bezpłatne konsultacje z:

1. **przedstawicielką związków zawodowych FNV Anną Laczewską** w kwestiach dotyczących prawa pracy i ochrony pracownika w Holandii.
2. **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.

3. **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

Zgłoś się

FACEBOOK

Piątek 21 kwietnia, 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 jesteśmy w tym odosobnieni!



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

Wyślij email

FACEBOOK

Sobota 22 kwietnia, godz. 10.00-12.00

Jak szukać pracy na zasiłku dla bezrobotnych

Na tym szkoleniu dowiesz się, jak:



oranje
fonds

polka



- szukać pracy online
- aplikować o pracę online
- korzystać z osobistej strony werk.nl
- zgłaszać obowiązkowe aplikacje (sollicitaties) o pracę
- korzystać ze strony mijnUWV (zmiany, przesyłanie dochodów, wysyłanie wiadomości itp).

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

Wstęp bezpłatny!

Zapisz się

FACEBOOK

Piątek 28 kwietnia, godz. 20.00

Elektroniczna administracja dla początkujących – warsztaty

W związku z dużym zainteresowaniem, jakim cieszył się poprzedni kurs, postanowiliśmy zorganizować dla Was ponownie **warsztaty z elektronicznej administracji dla początkujących**. Tym razem proponujemy spotkanie w mniejszej grupie (max. 8 osób).

Kurs jest dla osób, które chciałyby:

- zalogować się na osobistej stronie digiD i ewentualnie zmienić dane, takie jak hasło lub sposób logowania (za pomocą sms-a lub apki)
- poprosić samemu o dopłaty (toeslagen) lub dokonać zmian na stronie urzędu skarbowego (Belastingdienst)
- dowiedzieć się, gdzie na stronie Belastingdienst znaleźć swój dochód roczny i pobrać formularz IB
- jak korzystać ze strony mijnoverheid.nl.

Warsztaty są również dla każdego, kto szuka 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 powinieneś ze sobą zabrać.

Wstęp bezpłatny!

Zapisz się

FACEBOOK



oranje
fonds

polka



Do zobaczenia w POLCE!



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](#)

SENT BY
mailer lite