

Drogie Polki!

Minął kolejny miesiąc, a wraz z nim wiele ważnych i ciekawych wydarzeń miało miejsce zarówno na całym świecie, jak i w Holandii. **A co ciekawego wydarzyło się w ciągu ostatnich kilku tygodni w naszym centrum?** Wszystkiego dowiedzie się w najnowszym wydaniu naszego newslettera! A zatem przygotujcie pyszną kawę, może kawałek ciasta i zapraszamy do miłej lektury!



Początek wiosny w POLCE obfitował w spotkania oraz rozmowy związane z pracą i zdrowiem. **Na początku kwietnia nasze centrum odwiedziła członkini rady wykonawczej miasta Haga wethouder Kavita Parbhudayal.** Rozmawialiśmy z nią o barierach, z jakimi Polki w Holandii napotykać szukając lepszej, bardziej zgodnej z ich kwalifikacjami zawodowymi i ambicjami pracy oraz o tym, jak gmina mogłaby nam w usuwaniu tych barier pomóc.

W sobotę 22 kwietnia odbyło się u nas także szkolenie dla osób będących na zasiłku dla bezrobotnych. Dowiedzieliśmy się na nim, jak szukać pracy online, jak korzystać z osobistej strony werk.nl i jak zgłaszać obowiązkowe aplikacje o pracę czyli tzw. sollicitaties.

W 2023 roku tematem przewodnim w POLCE jest zdrowie. **W kwietniu gościem u nas był dr Krzysztof Mikulski, polski lekarz domowy z prawie 40-letnim stażem pracy w Holandii.** Tematem naszego spotkania była profilaktyka zdrowia i chorób zawodowych wynikających z ciężkich, najczęściej fizycznych prac, jakich podejmują się polscy migranci zarobkowi w Holandii. W rozmowie skupiliśmy się na zagadnieniach związanych z prewencją i edukacją oraz na tym, jak ważne są one w zmniejszeniu ryzyka związanego z zachorowaniami na chorobę zawodową i zachowaniu dobrego zdrowia na dalsze lata naszego życia. Całą rozmowę możecie obejrzeć tutaj:

[Link do transmisji na Facebook'u](#)



Z ogromną radością obserwujemy, że nasza grupa wsparcia dla kobiet cieszy się coraz większym Waszym zainteresowaniem! W ramach kwietniowego spotkania, przy wsparciu naszych dwóch wspaniałych koleżanek - dyplomowanej terapeutki Doroty oraz certyfikowanej terapeutki rodzinnej i life coacha Moniki, mogłyśmy podzielić się ze sobą swoimi doświadczeniami i problemami związanymi z życiem osobistym i zawodowym na emigracji. Cieszymy się bardzo, że nasza grupa staje się coraz bardziej popularna, że coraz więcej osób dostrzega korzyści z uczestnictwa w takich spotkaniach i znajduje w nich wsparcie w rozwiązywaniu swoich problemów i poprawie samopoczucia.



Maj to miesiąc, który przynosi nam nie tylko piękno rozkwitającej przyrody, ale także wiele interesujących wydarzeń. Nareszcie wszystko kwitnie dookoła razem z nami! Jednym z najważniejszych wydarzeń jest otwarcie drugiej lokalizacji naszego centrum, w haskiej dzielnicy Laak.

Z tej okazji, w sobotę 20 maja, zapraszamy Was bardzo serdecznie na majówkę z POLKĄ w osiedlowym centrum VrouwenBuurtLab przy Van Meursstraat 1 w Hadze!

Będzie wspaniała okazja do spotkania się i lepszego poznania, nie zabraknie pysznych polskich przekąsek, domowego ciasta, fajnej muzyki oraz dodatkowych niespodzianek. Jednym słowem: dobra zabawa gwarantowana!

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

Poniżej zapraszamy do zapoznania się z bardziej szczegółowym opisem wszystkich nadchodzących u nas wydarzeń w maju.

Życzymy wam pięknego słonecznego miesiąca maja i zapraszamy do korzystania z naszej oferty, zarówno w siedzibie POLKI w centrum de

Regenvalk w Hadze, jak i naszej nowej filii na Laaku. Nie możemy się Was już doczekać!

Zespół POLKI.

Harmonogram na maj

Piątek 5 maja

20.00 Klub Książki

Piątek 12 maja

18.00 Taalcafé - konwersacje po holendersku

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje z finansów osobistych

20.00 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Piątek 19 maja

18.00 Taalcafé - konwersacje po holendersku

19.30 Warsztat z jogi – ćwiczenia oddechowe

19.30 Jak załatwić sprawy urzędowe przez internet - warsztaty

Sobota 20 maja

13.00 Majówka z POLKĄ na Laaku

Piątek 26 maja

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje (prawo pracy, wsparcie finansowe dla rodzin z dziećmi, pomoc prawna na terenie RP)

20.00 O dwujęzycznym wychowaniu dziecka (webinar)

Sobota 27 maja

10.00 Jak ubiegać się o mieszkanie socjalne: krok po kroku.

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



Klub Książki

Rodzice stają się pierwszymi autorytetami dla dzieci i odgrywają ważną rolę w kształtowaniu ich postaw i zachowań. Charakterystyczne dla tego etapu rozwoju jest upodobanie sobie konkretnych bohaterów.

Matka to osoba niezwykle ważna (jeśli nie najważniejsza) w życiu każdego człowieka. To ona mówi nam co dobre, a co złe, wskazuje nam właściwą drogę, pragnie dać nam wszystko, co najlepsze i najbardziej wartościowe. Jej miłość jest bezwarunkowa, nieraz jednak naznaczona ogromnym bólem i cierpieniem.

Na najbliższym spotkaniu Klubu Książki porozmawiamy o matkach w literaturze. W niektórych utworach matka jest ukazywana jako osoba skłonna do poświęceń i kształtująca charakter dziecka, opoka, skała, na której zawsze można się oprzeć. Często przedstawia się ją w bardzo pozytywnym świetle i prezentuje więź, jaka łączy ją z córką lub synem.

Chcesz przedstawić nam swoją matkę - bohaterkę literacką, podzielić się z nami swoimi przemyśleniami, a może także i doświadczeniami z własnego życia na ten temat? Zapraszamy zatem na najbliższe spotkanie w naszym klubie! **Wstęp wolny.**

Facebook

Piątek 12 i 19 maja, godz. 18.00

Taalcafé

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.

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

Wyślij email

FACEBOOK



Piątek 12 maja, godz. 18.30

Info Plaza –
indywidualne
konsultacje z finansów
osobistych



Serdecznie zapraszamy Was na indywidualne, bezpłatne konsultacje z 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.

Konsultacje są **bezpłatne**. Obowiązują wcześniejsze zapisy poprzez nasz Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK

Piątek 12 maja, 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.

Zapisz się

FACEBOOK



Piątek 19 maja, godz. 19.30

Warsztat z jogi – ćwiczenia oddechowe

Znaczny wzrost zainteresowania jogą obserwowany w ostatnich latach w naszym kręgu kulturowym jest związany z jej dobroczynnymi efektami na funkcjonowanie organizmu. Dzięki regularnej praktyce jogi możemy cieszyć się elastyczniejszym i silniejszym ciałem. Mijają migreny, poprawia się odporność, normuje się waga.

Serdecznie zapraszamy na warsztat z **Dorotą Rokitą**, wieloletnią nauczycielką jogi, na co dzień mieszkającą i pracującą w Amsterdamie.

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

Wstęp: 3 euro.

Zgłoś się

FACEBOOK

Piątek 19 maja, godz. 19.30

Jak załatwić sprawy urzędowe przez internet

Serdecznie zapraszamy Was na szkolenie, na którym dowiesz się:

- jak kontaktować się z gminą online (umawianie spotkań, proszenie o odpisy aktów stanu cywilnego i zaświadczeń o zameldowaniu)
- jak składać wnioski o umorzenie podatków gminnych lub o rozłożenie ich na raty
- jak korzystać z osobistej strony ubezpieczenia zdrowotnego (składanie deklaracji, wniosków o rozłożenie własnego ryzyka lub/i miesięcznych składek na raty)
- jak logować się i korzystać ze strony mijnUWV i werk.nl.



oranje
fonds

polka



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

Wyślij email

FACEBOOK



Sobota 20 maja, godz. 13.00

Majówka z POLKĄ na Laaku

Drogie Polki mieszkające na Laaku i w okolicy: Poznajmy się!

Być może do tej pory, z różnych powodów, nie udało Ci się jeszcze nigdy do nas zawitać. Może mieszkasz zbyt daleko lub pracujesz do późna. A może masz w domu małe dziecko i zwyczajnie nie masz go z kim zostawić. Mamy dla Ciebie świetną wiadomość! Wychodząc naprzeciw potrzebom kobiet takim, jak Ty już w maju otwieramy dla Was naszą drugą lokalizację w Hadze!

Serdecznie zapraszamy na Majówkę z POLKĄ w naszej nowej filii na Laaku. W sobotę 20 maja czekamy na Was we VrouwenBuurtLab przy Van Meursstraat 1 już od godz. 13.00! Będą pyszne polskie przekąski, domowe ciasto, fajna i bliska naszym sercom muzyka oraz dodatkowe niespodzianki. Będzie okazja do bliższego poznania się, porozmawiania w przyjaznej

atmosferze nawiązania nowych kontaktów. Już nie możemy się doczekać na spotkanie z Wami! A zatem do zobaczenia! **Wstęp wolny.**

Adres: VrouwenBuurtLab, Van Meursstraat 1, 2524 XN Den Haag

Facebook

Piątek 26 maja, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje (prawo pracy, wsparcie finansowe dla rodzin z dziećmi, pomoc prawna na terenie RP)



Jak co miesiąc zapraszamy do nas 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.
3. radcą prawnym **Martą Irla-Sowińską** w sprawach związanych z koniecznością podjęcia czynności na terytorium Polski, m.in. w zakresie spraw spadkowych, uregulowania stanu prawnego nieruchomości położonej w Polsce, prawa rodzinnego (np. w przypadku rozwodu) lub sporów z wykonawcą robót budowlanych.

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

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

Zapisz się

FACEBOOK



Piątek 26 maja, godz. 20.00

O dwujęzycznym wychowaniu dziecka (webinar)

Czy dzieci dwujęzyczne znają mniej słów, niż ich jednojęzyczni rówieśnicy? Czy to prawda, że

dwujęzyczni są bardziej inteligentni? Moje dziecko mieszka oba języki - czy to znaczy, że źle się rozwija?

Temat dwujęzycznego wychowania dzieci wzbudza w rodzicach wiele pytań i niepokoju. Dlatego do rozmowy zaprosiłyśmy dwie specjalistki: psycholożkę oraz logopedkę, aby z różnych stron przyjrzeć się temu

zagadnieniu. Podczas spotkania postaramy się odpowiedzieć na różne pytania związane z dwujęzycznością, podważyć popularne mity na jej temat i pokazać w jaki sposób najlepiej wspierać dwujęzyczność u dzieci.

Zapraszamy na naszą rozmowę na żywo na fanpage'u POLKI!

Facebook

Sobota 27 maja, godz. 10.00

Jak ubiegać się o mieszkanie socjalne: krok po kroku

Na tym spotkaniu dowiesz się:

- jak zapisać się na stronę Woonnet Haaglanden
- jak reagować na oferty mieszkania
- jakie dokumenty są Ci potrzebne
- jak stworzyć osobisty profil, tak aby jak najszybciej otrzymać mieszkanie
- kto może prosić o tzw. *urgentie* i gdzie można składać wnioski o przyspieszenie otrzymania mieszkania.



oranje fonds

polka



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

Zapisz się

FACEBOOK

Do zobaczenia w POLCE!

polka
CENTRUM VOOR
POOLSE VROUWEN

Wspierają nas



oranje
fonds
Doe je mee?

VSBfonds,
iedereen doet mee

niedziela.nl

Fonds 1818

AMS SERVICE
ADMINISTRATIE EN BELASTINGADVIES

ChouChou
Przedszkole



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](#)

