

Drogie Polki!

Mamy nadzieję, że powróciliście do codziennych obowiązków z uśmiechem i pełne optymizmu!

W POLCE zaczęliśmy nowy, powakacyjny sezon z przytupem. Frekwencja wskazuje, że czekałyście z utęsknieniem na rozpoczęcie zajęć. Słońce we wrześniu pozwoliło nam wciąż czuć wakacyjny klimat. Mamy też nadzieję, że zaproponowane przez nas zajęcia wzmocniły Was i przygotowały na rutynę dnia codziennego i że nie będzie Wam straszna deszczowa holenderska pogoda.

Zobacz, ile się u nas działo we wrześniu. Kliknij!

Najważniejszym wydarzeniem w tym miesiącu było oficjalne otwarcie naszej lokalizacji na Laaku, którego dokonała pani Monique van den Berg – dyrektor programowa ds. migrantów zarobkowych w gminie Haga. W czasie spotkania żegnaliśmy lato i absolutnym hitem okazało się nasze wspólne grillowanie. Była pyszna polska kiełbasa, domowe ciasto, sałatki, ale przede wszystkim okazja do poznania się nawzajem.



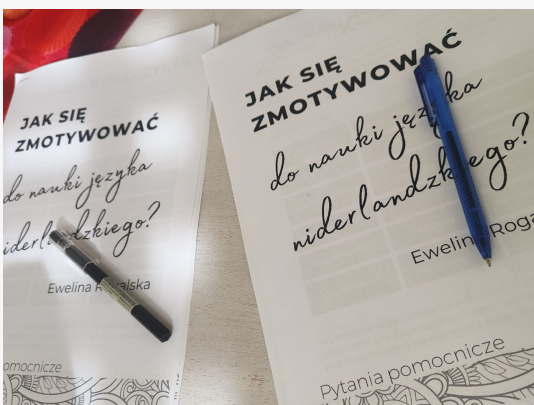


Obejrzyj więcej zdjęć! Kliknij

Na Laaku rozmawialiśmy także z przedstawicielami [WijkLeerBedrijf](#) o bezpłatnych kursach przygotowujących do pracy w sektorze opieki zdrowotnej. Natomiast w Segbroek o możliwościach podwyższania kwalifikacji zawodowych w ramach programów oferowanych przez wydział gminy [Den Haag Werkt](#).



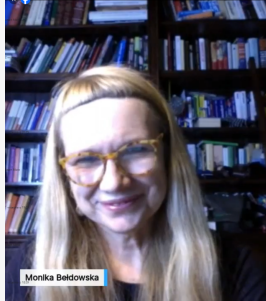
We wrześniu odbyły się również spotkania o tym, jak zmotywować się do nauki języka niderlandzkiego i dlaczego warto zarejestrować się w gminie.



Webinary o tym, jak zadbać o zdrowie psychiczne i jak walczyć z bezsennością okazały się dla Was niezwykle interesujące.

Webinary możesz obejrzeć na naszym fanpage'u:

WEBINAR: Jak dbać o zdrowie psychiczne? Kliknij i obejrzyj!



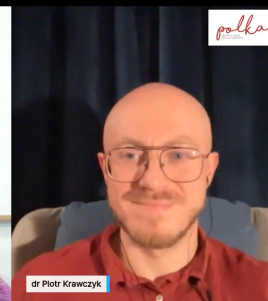
Monika Beldowska



Anna Kowalska, POLKA



Dorota Wysocka, POLKA



dr Piotr Krawczyk

WEBINAR: Jak radzić sobie z problemami ze snem? Kliknij i obejrzyj!

Stałym punktem w programie w obu filiach jest i pozostanie grupa wsparcia dla kobiet na emigracji. Naszą nowością, która cieszy się Waszym ogromnym zainteresowaniem jest Hatha Joga. Zwiększająca się z każdym miesiącem liczba osób biorących udział w spotkaniach podpowiada nam Wasze potrzeby.



Jesteśmy dumne też z naszej wolontariuszki Carolien, która zorganizowała w Naaldwijk **wystawę poświęconą pracownikom sektora rolnictwa i ogrodnictwa**. Może na zdjęciach odnajdziecie znajome twarze...



Dowiedz się więcej o tej wystawie. [Kliknij tutaj!](#)

A co nas czeka w październiku?

Październik to Miesiąc Świadomości Raka Piersi, tzw. różowy październik. Celebrowany jest na świecie od 1985 roku, a symbolem jest różowa wstążka. Od lat dołączamy do grona instytucji przypominających o profilaktycznych badaniach. O historiach kobiet, którym udało się pokonać chorobę, porozmawiamy na spotkaniu Klubu Książki oraz podczas warsztatów szycia turbanów onkologicznych.

W naszej siedzibie na Segbroeku będziemy kontynuować nasze stałe punkty programu: jogę, Taalcafé, indywidualne konsultacje w sprawie prawa pracy w Holandii i kwestii prawnych na terenie RP.

Na warsztatach z przedstawicielką Leergeld dowiemy się tym razem, jak uzyskać wsparcie na zajęcia dodatkowe dla dziecka.

Zapraszamy też na spotkanie dotyczące systemu emerytalnego w Holandii. Dla nas, jako emigrantów, jest to tym bardziej ważne, że system holenderski znacznie różni się od polskiego.

[Obserwuj nasz FB, aby nie umknęły Ci żadne wydarzenia! Kliknij](#)

Po raz kolejny weźmiemy także udział w Haags Verhaal. Jest to inicjatywa łącząca różne społeczności i różne narodowości. Tym razem spotkanie będzie miało na celu bliższe poznanie się kobiet z VrouwenBuurtLab na Laaku i działającej tam od maja nowej filii POLKI. Również i tym razem zaplanowano wspólny posiłek, bo wiadomo, że nic tak nie łączy ludzi jak dobre jedzenie...

Na Laak zapraszamy też na spotkanie z policjantką, panią Dorotą. Jeśli macie pytania dotyczące bezpieczeństwa, zgłaszania wykroczeń i roli policji w społeczeństwie, zachęcamy do wzięcia udziału.

Natomiast jeśli chcesz dowiedzieć się, gdzie szybko i bezpłatnie możesz uzyskać informację i pomoc w wielu kwestiach dotyczących np. Twojej domowej administracji, finansów czy ubiegania się o świadczenia, przyjdź do nas 17 października na spotkanie z pracownikami Servicepunt XL.

Mamy nadzieję, że ten wspólnie spędzony z nami czas zachęci Was do jeszcze częstszych odwiedzin w obu naszych lokalizacjach.

[Dowiedz się więcej o POLCE. Kliknij tutaj!](#)

Harmonogram na październik

[Lokalizacja SEGBROEK. Kliknij i sprawdź adres](#)

Piątek 6 października

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Kobiety dla kobiet w walce z rakiem – warsztaty szycia turbanów

Piątek 13 października

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje z FNV z prawa pracy w NL

20.00 Warsztat z Leergeld – Jak zdobyć dofinansowanie do zajęć dodatkowych Twojego dziecka

20.00 Klub Książki – o walce z rakiem w literaturze

Sobota 14 października

14.00 Taalcafé – zwiedzanie Hagi

Piątek 20 października

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Piątek 27 października

18.00 Taalcafé – konwersacje po niderlandzku

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 System emerytalny w Niderlandach

Wtorek 3 października

19.30 O bezpieczeństwie na Laaku i nie tylko – rozmowa z Twoją dzielnicową

Wtorek 10 października

18.30 Grupa wsparcia

Wtorek 17 października

19.30 Servicepunt XL. Co to jest i jaką pomoc możemy tam uzyskać

Sobota 28 października

11.00 Haags Verhaal: spotkanie z kobietami z VrouwenBuurtLab

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

SEGBROEK



Piątek 6 października, godz. 20.00

Kobiety dla kobiet w walce z rakiem – warsztaty szycia turbanów

Październik to miesiąc świadomości raka piersi. Już po raz trzeci odbędą się w POLCE warsztaty szycia turbanów onkologicznych. Przyjdź

do nas na warsztaty! Tak jak w zeszłym roku poprowadzi je **Agata Sobiech**, a turbany zostaną przekazane do fundacji Rak&Roll w Warszawie.

Osoby potrzebujące mogą sobie uszyć turban w trakcie spotkania lub dostać wybrany przez siebie w prezencie. Życie z rakiem piersi lub dziedziczną predyspozycją do raka piersi jest dla każdego inne, jednak historie innych mogą zapewnić wsparcie. Dlatego w czasie szycia swoimi historiami podzielę się z nami kobiety, które idą tą trudną drogą.

Zachęcamy również do profilaktycznych badań (więcej informacji na naszym FB).

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 13 października, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje z prawa pracy w NL

Jak co miesiąc zapraszamy do nas na indywidualne konsultacje z przedstawicielką związków zawodowych FNV **Anną Laczewską** w kwestiach dotyczących prawa pracy i ochrony pracownika w Holandii.



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

Wyślij email

FACEBOOK



Piątek 13 października, godz. 20.00

Warsztat z Leergeld – Jak zdobyć dofinansowanie do zajęć dodatkowych Twojego dziecka?

Czy wiesz, że w Hadze można ubiegać się o kartę, która uprawnia do korzystania ze zniżką np. z kina,

basenu, klubu sportowego, szkoły muzycznej czy teatralnej? Jeśli nie, to koniecznie przyjdź na spotkanie, na którym uzyskasz więcej informacji na ten temat.

W trakcie warsztatu, pod okiem prowadzącej **Doroty Wrony**, członkini Rady Rodziców **Fundacji Leergeld**, będziesz mogła również złożyć swój pierwszy wniosek np. o instrument muzyczny, rower czy telefon z abonamentem dla Twojego dziecka.

Na spotkaniu dowiesz się także, czy musisz płacić za zajęcia dodatkowe organizowane w szkole.

Zapisz się

FACEBOOK

Piątek 13 października, godz. 20.00

Klub Książki – o walce z rakiem w literaturze

W czasie spotkania Klubu Książki będziemy również poruszać temat raka. Jak żyć z chorobą? Czy raka można oswoić tak, aby skupić się na życiu i uwierzyć, że znów wszystko będzie normalnie?

Poznanie historii ludzi, którzy mają takie doświadczenia i chcieli o tym napisać, być może trochę przybliży nam ich punkt widzenia i pomoże zrozumieć, z czym się zmagają.



Facebook



Sobota, 14 października, godz. 14.00

Taalcafé – zwiedzanie Hagi

Taalcafé tym razem w nieco innej formie! Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia sąsiadującej z nami dzielnicy Zeeheldenkwartier.

Razem z przewodnikiem **Gilde Den Haag** wybierzemy się na spacer,

odkryjemy ciekawe miejsca i jednocześnie poćwiczymy język niderlandzki!

Wstęp wolny. Miejsce spotkania zostanie podane po zgłoszeniu uczestnictwa.

Zapisz się przez Messenger lub e-mail: inschrijven@polkacentrum.nl

Zgłoś się

FACEBOOK

Piątek 20 października, godz. 20.00

Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Zapraszamy na cykliczne spotkania naszej grupy wsparcia. Pod opieką **Doroty**, dyplomowanej psychoterapeutki, możecie porozmawiać z innymi kobietami.



Dobrze jest podzielić się swoimi trudnościami czy posłuchać opowieści o doświadczeniach innych dotyczących życia za granicą. Bo warto o tym rozmawiać, chociażby po to, żeby wiedzieć, że nie jesteśmy w tym odosobnione!

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

Wyślij email

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 27 października, godz. 18.00

Taalcafé - konwersacje po niderlandzku

Uczestniczysz w kursie, na którym uczysz się zasad gramatycznych i omawiasz różne teksty, jednak nie masz gdzie porozmawiać po niderlandzku i przećwiczyć tego,

czego się właśnie nauczyłaś? A może nie masz czasu lub możliwości uczestniczenia w kursie, a mówisz już trochę po niderlandzku?

W takim razie **Taalcafé z Carolien** jest dla Ciebie. W miłej atmosferze porozmawiamy na bieżące i interesujące Was tematy. Będzie czas na zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi. Dzięki regularnemu powtarzaniu, znacznie lepiej zapamiętasz zdobytą wiedzę i będziesz mogła ją wykorzystać w codziennych sytuacjach.

Wstęp wolny. Zapisz się przez Messenger lub e-mail: inschrijven@polkacentrum.nl

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 27 października, godz. 20.00

System emerytalny w Niderlandach – jak to działa?

Jesteśmy młodzi, piękni i czerpiemy z życia garściami, a emerytura to dla większości z nas temat odległy i abstrakcyjny. Ale czy na pewno to coś tak odległego, że nie powinniśmy wcale o niej myśleć? Nie daj się zwieść, myśl długoterminowo i zadbaj o swoją przyszłość.

Zapraszamy serdecznie na **spotkanie informacyjne**, na którym dowiesz się, jak działa system emerytalny w Niderlandach.

Odpowiemy na pytania:

- czy i od jakiego momentu możemy budować emeryturę w Holandii,
- na jakich zasadach i komu należy się emerytura w Holandii,
- co z emeryturą w Polsce,
- i pytanie najważniejsze: jak wysokie może być nasze świadczenie emerytalne? Inaczej mówiąc – za co będę żyć i cieszyć się jesienią życia w Polsce lub w Holandii, a może gdzieś indziej.

Zgłoś się

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 6, 13, 20, 27 października,
godz. 18.30

SEGBROEK



Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy na warsztaty jogi z **Anną Stawiarską** – wieloletnią praktykanką, doświadczoną i certyfikowaną nauczycielką hatha yoga i yin yoga.

Hatha joga to popularna forma ćwiczeń, którą można dostosować do indywidualnego poziomu sprawności, dzięki czemu jest dostępna dla osób w każdym wieku i o różnych umiejętnościach. Łączy w sobie ćwiczenia fizyczne oraz relaksację, techniki oddechowe i medytację. Choć tempo zajęć jest spokojne i medytacyjne, to utrzymywanie się przez dłuższy czas w danej pozycji przy jednoczesnym skupieniu na oddechu może stanowić wyzwanie. Regularna praktyka hatha jogi pomaga zwiększyć elastyczność, zmniejszyć stres, poprawia ogólne samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Wstęp 3 euro za zajęcia – płatność z góry za cały miesiąc, w październiku odbędą się 4 zajęcia.

Facebook

Wtorek 3 października, godz. 19.30

O bezpieczeństwie na Laaku i nie tylko – rozmowa z Twoją dzielnicową

Masz uciążliwych sąsiadów i nie bardzo wiesz, co z tym zrobić? Zastanawiasz się, czy dzielnica, w której mieszkasz, jest na pewno bezpieczna dla Ciebie i Twoich dzieci? Kim jest wijkagent i z jakimi pytaniami możesz się do niego zwrócić? Z jakimi problemami zmagają się najczęściej Polacy mieszkający na Laaku i okolicy i jak miejscowa policja pomaga je rozwiązać?

Na te i inne Wasze pytania związane z bezpieczeństwem w naszym mieście odpowiedzą **dzielnicowe Laak i Spoorwijk**.

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

Zapisz się

FACEBOOK

LAAK



Wtorek 10 października, godz. 18.30

Grupa wsparcia

Zapraszamy na cykliczne spotkania naszej grupy wsparcia. Pod opieką

LAAK



Moniki, terapeutki rodzinnej i life coacha możecie porozmawiać z innymi kobietami.

Dobrze jest podzielić się swoimi trudnościami czy posłuchać opowieści o doświadczeniach innych dotyczących życia za granicą. Bo warto o tym rozmawiać, chociażby po to, żeby wiedzieć, że nie jesteśmy w

tym odosobnione!

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

Zgłoś się

FACEBOOK

Wtorek 17 października, godz. 19.30

Servicepunt XL. Co to jest i jaką pomoc możemy tam uzyskać

W Hadze znajduje się 17 miejsc oznaczonych jako **Servicepunt XL**. W tych punktach możesz uzyskać bezpłatnie od pracowników socjalnych wszelkiego rodzaju wsparcie i poradę.

Możesz zadawać różnorodne pytania dotyczące np. pracy, opieki zdrowotnej lub Twojej sytuacji osobistej. W Servicepunt otrzymasz wskazówki, jak rozwiązać problemy dnia codziennego. Uzyskasz również informację na temat wolontariatu i ciekawych zajęć w Twojej okolicy.

Zapraszamy na **spotkanie informacyjne**, na którym postaramy się odpowiedzieć na wszystkie Wasze pytania.

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

Wyślij email

FACEBOOK

LAAK



LAAK



Sobota 28 października, godz. 11.00

Haags Verhaal: spotkanie z kobietami z VrouwenBuurtLab

VrouwenBuurtLab (VBL) w dzielnicy Laak zostało stworzone z myślą o kobietach z sąsiedztwa. To miejsce,

gdzie mogą się spotykać, lepiej wzajemnie poznać, inspirować nawzajem i pracować nad swoim osobistym i zawodowym rozwojem.

Od maja tego roku w VBL ma również swoją siedzibę filia fundacji POLKA. 28 października będziemy mieć okazję poznać się bliżej! W czasie spotkania wysłuchamy dwóch wyjątkowych historii, dwóch wyjątkowych kobiet.

Zaangażowana w wiele prac wolontariackich **Sowyen Martina** jest znaną twarzą w dzielnicy Laak. Do Holandii przyjechała z Curacao w wieku 4 lat. Porusza się na scootmobielu i czuje się "bezgranicznie wolna". Jest jedną z sił napędowych VrouwenBuurtLab.

Gosia Kaczmarczyk przyjechała do Holandii 13 lat temu, od dwóch lat aktywnie działa w POLCE, a od maja koordynuje działania jej filii na Laaku.

Gościwie zachęcamy Was do uczestnictwa w tej niezwykłej rozmowie! Będziecie mieć okazję nie tylko lepiej poznać **Gosię i inne wolontariuszki POLKI**, ale i szersze grono kobiet związanych z VrouwenBuurtLab. Nasze spotkanie zakończymy **wspólnym posiłkiem**.

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

Sprawdź adres

FACEBOOK

Do zobaczenia w POLCE!



Wspierają nas



niedziela.nl

Fonds 1818



 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](#)

