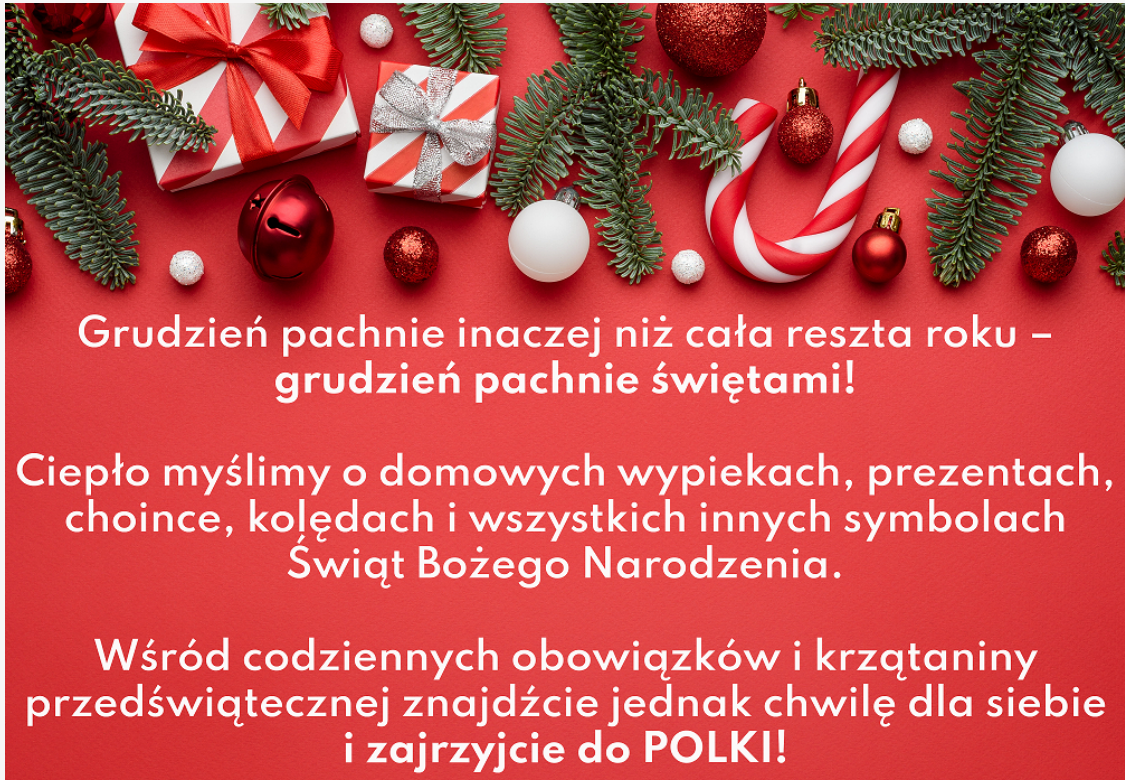


Drogie Polki!



Na początek pozwólcie nam jeszcze powspominać i nacieszyć się przez chwilę listopadem. Był to bowiem miesiąc dla nas wyjątkowy. **10 listopada POLKA obchodziła swoje 5. urodziny!** Pokroiłyśmy tort i zdmuchnęłyśmy świeczki. Przy poczęstunku przygotowanym przez nasze wolontariuszki były gry, muzyka, kącik zdrowia i dobra zabawa.



Urodziny świętowałyśmy razem z ponad setką naszych przyjaciół. Naszą uroczystość otworzyli pani **Margareta Kassangana** – ambasador RP w Niderlandach oraz radny gminy Haga ds. migrantów zarobkowych pan **Martijn Balster**.

Pani ambasador powiedziała: Słowo 'Polka' ma w naszym języku ważne znaczenie. Kojarzy się nam z olbrzymią siłą i determinacją w radzeniu sobie z problemami, z którymi konfrontuje nas codzienne życie. 'Matka Polka, 'Polka potrafi' to tylko niektóre z określeń, które tak dobrze odzwierciedlają tę niesamowitą moc, jaka tkwi w nas, polskich kobietach. I tę wspaniałą siłę i energię do działania wyczuwam także dzisiaj tutaj, w Waszym centrum.

Natomiast pan Martijn Balster mówił m.in. o wielkim uznaniu dla tego, co udało nam się jako organizacji na przestrzeni tych ostatnich 5 lat osiągnąć oraz szacunku dla ciężkiej pracy polskich migrantów w Holandii.

W uroczystościach uczestniczyli również: pani **Monique van den Berg** – dyrektor programowa ds. migrantów zarobkowych w gminie Haga, pan **Daniel van Drunen** – dyrektor dzielnicy Segbroek, pan **Lawrence Eghosa** – dyrektor dzielnicy Laak oraz pani konsul **Dagmara Bobak** z ambasady RP w Hadze.



Uroczystość prowadziła **Anna Kowalska** – założycielka i główna koordynatorka POLKI, która przypomniała historię fundacji. Podziękowała również wszystkim wolontariuszkom i zarządowi naszej fundacji, gminie Haga, innym darczyńcom i sponsorom naszych projektów oraz organizacjom i firmom, z którymi miałyśmy okazję współpracować w ciągu tych pięciu lat.



W listopadzie zwyczajowo w każdy piątek (w wijkcentrum De Regenvalk) i wtorek (we VrouwenBuurtLab) starałyśmy się poruszać tematy dla Was ważne.

O kraamzorgu – holenderskiej domowej opiece nad noworodkiem i jego mamą opowiedziały Magda i Bożena – wolontariuszki POLKI, które od lat zawodowo zajmują się opieką okołoporodową w Holandii.

Natomiast swoją wiedzę na temat nieformalnej opieki nad bliskimi (mantelzorg) podzieliła się z nami Fatos Ipek-Demir. Mówiła o własnych doświadczeniach i współpracy z fundacją Mantelzorgelijik (www.mantelzorgelijik.nl). Na spotkaniu dowiedziałyśmy się m.in. na jakie

udogodnienia oraz na jaką pomoc materialną i psychologiczną mogą liczyć w Holandii osoby nieformalnie zajmujące się chorymi lub niepełnosprawnymi bliskimi.



Mantelzorg, czyli nieformalna opieka nad bliską osobą w Holandii. [KLIKNIJ I OBEJRZYJ](#)

O wielu problemach związanych z wynajmowaniem mieszkania w kraju wiatraków rozmawialiśmy na spotkaniu z Huurteam – zespołem doradzającym w sprawach najmu mieszkań w Hadze.

Natomiast w czasie webinaru 23 listopada usłyszałyśmy o korzyściach płynących z posiadania meldunku w NL i o tym, czym różni się rejestracja w bazie RNI od rejestracji BRP.



Dlaczego warto zarejestrować się w gminie? [KLIKNIJ I OBEJRZYJ](#)

Temat menopauzy omówił natomiast szeroko dr Krzysztof Mikulski – lekarz domowy z długoletnią praktyką zawodową w Holandii.

A na grupie wsparcia rozmawialiśmy o tym „co robić, gdy nam się nie chce, żeby jednak nam się chciało”.

W ramach Taalcafé, razem z przewodnikiem Gilde Den Haag poznałyśmy malownicze Scheveningen.

A teraz grudzień!
Chcecie wczuć się już w magię świąt? A może jeszcze szukacie idealnego prezentu pod choinkę?

**Zapraszamy do nas:
do Klubu Książki, na Warsztaty Kreatywne,
na Mikołajki i wiele innych aktywności w POLCE.**

**Pełni wzruszeń i dobrego nastroju składamy wszystkim
życzenia: ciepłych, miłych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia.**



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

Harmonogram na grudzień

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

Piątek 1 grudnia

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne
19.30 Świąteczne warsztaty kreatywne
20.00 Klub Książki: Boże Narodzenie – magiczny czas

Piątek 8 grudnia

18.00 Taalcafé – konwersacje po niderlandzku
18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne
20.00 Różnice w systemie edukacji między Holandią a Polską

Piątek 15 grudnia

19.00 Wigilia wolontariuszek

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

Sobota 2 grudnia

15.00 Pracownia Świętego Mikołaja

Sobota 9 grudnia

10.30 Wszystko na temat ubezpieczenia zdrowotnego w Holandii

Niedziela 24 grudnia

17.30 Spotkanie Wigilijne

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 1 grudnia, godz. 19.30

Świąteczne warsztaty kreatywne

Własnoręcznie zrobione ozdoby choinkowe wracają do łask. Są pięknym uzupełnieniem bożonarodzeniowego wystroju wnętrza. Chcesz przygotować oryginalne, klimatyczne dekoracje? **Przyjdź do POLKI i zrób z nami ozdoby choinkowe pod okiem Marysi** – naszej utalentowanej wolontariuszki.



Podpowiadamy, jak zrobić choinkowe dekoracje z włóczki, sznurka, koralików i papieru. Cudowne aniołki z drewnianymi skrzydełkami, włóczkowe ludziki i inne oryginalne ozdoby mogą zawisnąć w tym roku na Twoim drzewku. Wykonane samodzielnie ozdoby, które powieszysz na świerkowych gałązkach dadzą dużo radości, satysfakcji i będą powodem do dumy.

Warsztaty kreatywne to też wspólne spędzenie czasu i świetna zabawa. Życzymy Wam, żeby Wasze choinki w tym roku wyglądały bajecznie. Te utkane z czasu dla siebie cieszą najbardziej!

Wstęp: 5 euro. Na warsztaty obowiązują zapisy przez Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl. Liczba miejsc ograniczona.

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 1 grudnia, godz. 20.00

Klub Książki: Boże Narodzenie – magiczny czas

Grudniowe popołudnia i długie wieczory to idealny czas na czytanie. W świąteczny nastrój

SEGBROEK



możemy wprowadzić się na różne sposoby. Jednym z nich jest lektura, w której bożonarodzeniowy motyw odgrywa ważną rolę. Warto spróbować lepiej „wejść” w świąteczny klimat sięgając po książki nawiązujące do tej tematyki.

W grudniowym Klubie Książki w POLCE postaramy się

podpowiedzieć Wam, jakie książki świąteczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych zdecydowanie zasługują na bliższe poznanie. W świątecznej scenerii rozgrywają się często poruszające historie miłosne, ale święta, choinki i prezenty nierzadko pojawiają się również w tle akcji wciągającego kryminału.

Wspólnie sporządzimy listę dobrych książek na Święta – powieści, które zadbają o bożonarodzeniowy nastrój lub idealnie nadadzą się na prezent pod choinkę. Serdecznie zapraszamy!

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

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 8 grudnia, 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 rozmawiamy 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

Zgłoś się

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 8 grudnia, godz. 20.00

Różnice w systemie edukacji między Holandią a Polską

SEGBROEK



Holenderski system edukacji jest zdecydowanie inny niż polski. Na pierwszy rzut oka wydaje się dość zagmatwany. Już na poziomie szkoły podstawowej rodzice mają do wyboru różne rodzaje szkół: publiczne, międzynarodowe, oparte na konkretnej religii (np. katolickie) lub formie nauczania (np. Montessori, Dalton) oraz szkoły specjalne

oferujące wsparcie dzieciom, które tego potrzebują. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej na poziomie szkoły średniej. MAVO, HAVO, CITO-toetsen, entree toetsen, adviezen – dla niejednego rodzica brzmią jak czarna magia, budzą niepokój i mnóstwo pytań.

Podczas naszego spotkania opowiemy jak wygląda system oświaty w Holandii, w czym holenderskie szkoły różnią się od polskich oraz odpowiemy na nurtujące Was pytania.

Naszym gościem będzie **Sylwia Kamińska** - pracownik socjalny z wieloletnim doświadczeniem w pracy w zakresie pomocy i wsparcia rodzin, osób indywidualnych oraz instytucji (w tym szkół). Zapraszamy na spotkanie!

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

Zgłoś się

FACEBOOK

Sobota 2 grudnia, godz. 15.00

Pracownia Świętego Mikołaja

Zapraszamy dzieci wraz z opiekunem na warsztaty mikołajkowe połączone z wizytą św. Mikołaja!

Siedząc przy wspólnym stole, w świątecznym nastroju i kreatywnej atmosferze będziemy celebrować ten magiczny czas. W programie moc mikołajkowych atrakcji. Serdecznie zapraszamy na wspólne:

- przygotowanie choinkowych dekoracji z włóczki, sznurka, koralików i papieru pod okiem naszej wolontariuszki Marysi,
- stworzenie wyjątkowych listów do Mikołaja,
- wykonanie swojej "mapy marzeń", czyli kolaży z powycinanych z gazet ilustracji, które w symboliczny sposób przedstawią Wasze pragnienia, marzenia i cele.

Na warsztaty zapraszamy maluchy w wieku 4-12 lat. Dla każdego dziecka przewidziana jest niespodzianka od Mikołaja! Zapowiada się mikołajkowo i kreatywnie!

Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy przez Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl

LAAK



Koszt: 5 euro od rodziny.

Zapisz się

FACEBOOK

LAAK



Sobota 9 grudnia, godz. 10.30

Wszystko na temat ubezpieczenia zdrowotnego w Holandii

Pod koniec roku warto przyrzeć się swojemu obecnemu ubezpieczeniu zdrowotnemu. Być może warto zmienić ubezpieczyciela lub wybrać

pakiet ubezpieczeniowy. Nie wiesz, czym się kierować przy zmianie polisy? Postaramy się Ci w tym pomóc na specjalnym szkoleniu. W czasie spotkania dowiesz się między innymi:

- jakie są rodzaje ubezpieczeń zdrowotnych, zarówno podstawowych (basiszorgverzekering), jak i dodatkowych (aanvullende zorgverzekering) oraz jakie koszty pokrywają,
- co to jest eigen risico i eigen bijdrage,
- co to jest ubezpieczenie "przez gminę" i kto może z niego skorzystać,
- co możesz zrobić, jeśli nie jesteś w stanie opłacić swoich składek.

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

Zgłoś się

FACEBOOK

Niedziela 24 grudnia, godz. 17.30

Spotkanie Wigilijne

Doświadcz magii Wigilii w sercu Hagi! Dołącz do naszej wyjątkowej wieczery, gdzie troska i serdeczność łączą się w magiczny sposób.

Zapraszamy samotne dusze do wspólnego stołu. Przygotowaliśmy dla was 60 miejsc przy stole oraz dodatkowych 10, które zostawiamy z myślą o naszych bezdomnych rodakach. Każdy jest mile widziany, ponieważ w tych chwilach łączymy się w jedną, serdeczną rodzinę.

Zgodnie z tradycją, na naszym wigilijnym stole czekać będzie na Was 12 wyśmienitych dań, tak abyśmy wspólnie mogli cieszyć się smakiem i atmosferą tego wyjątkowego wieczoru.

Potwierdzeniem rezerwacji miejsca na Wigilii jest wpłata dowolnej kwoty na konto naszej Fundacji w momencie zgłoszenia swojego udziału w naszym wydarzeniu. Dzięki Twojemu datkowi będziemy mogli realizować kolejne fantastyczne inicjatywy w nadchodzącym roku.



Dane do wpraty:

Stichting POLKA

nr konta: NL79 TRIO [0320 1492 50](https://www.polkacentrum.nl)

z dopiskiem "Wigilia 2023"

Nasza Wigilia jest organizowana we współpracy z [Rena Events Support](#).

Zapraszamy do wspólnego dzielenia się radością i magią świąt!

Adres: Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, Haga.

Prosimy o zapisy przez Messenger lub mailowo:

inschrijven@polkacentrum.nl.

Wyślij email

FACEBOOK

Do zobaczenia w POLCE!



Wspierają nas



Den Haag



voor elkaar

oranje
fonds

Doe je mee?

HAELLA
stichting

VSBfonds,
iedereen doet mee

niedziela.nl

Fonds 1818

ChouChou
Przedszkole

AMS SERVICE
ADMINISTRATIE EN BELASTINGADVIES



fysiotherapie
wemove•



Polka - Centrum voor Poolse Vrouwen

Regentesseplein 148

2562 GR Den Haag

Nederland

info@polkacentrum.nl

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

[Usuń z listy.](#)



