



Drogie Polki!

Początek października przywitał nas słońcem i prawdziwie letnimi temperaturami. Ciekawe czym zaskoczy nas listopad? Jesień to niezwykle piękna pora roku, pełna kolorów przebarwiających się drzew i smaków pysznych jesiennych warzyw i owoców. Dlatego w POLCE w listopadzie będzie trochę nostalgicznie, ale nie zabraknie też powodów do radości!

Najważniejszym wydarzeniem w nadchodzącym miesiącu są 5. urodziny POLKI! 10 listopada zapraszamy Was na wspólne świętowanie. Już 5 lat jesteśmy razem i pomagamy Wam odnaleźć się w holenderskiej rzeczywistości. Za nami setki spotkań, warsztatów i inspirujących rozmów, kilkadziesiąt webinarów i imprez plenerowych. Mamy nadzieję, że POLKA dalej będzie się rozwijać i tworzyć dobrą energię. Zapraszamy do wspólnego świętowania!



Więcej informacji znajdziecie na naszej stronie na Facebook'u.

Obserwuj nasz FB, aby nie umknęły Ci żadne wydarzenia! Kliknij

Październik wykorzystaliśmy w POLCE, aby zwrócić Waszą uwagę na ochronę zdrowia fizycznego i psychicznego. Profilaktyka raka piersi była tematem przewodnim podczas **warsztatów szycia turbanów onkologicznych** dla fundacji Rak&Roll w Warszawie. O historiach kobiet, którym udało się pokonać chorobę nowotworową rozmawialiśmy również na spotkaniu **Klubu Książki**.

Zobacz, ile się u nas działo w październiku. Kliknij!



O **problemie samotności wśród polskich migrantów** można było przeczytać w Stadskrant w wywiadzie z naszą koordynatorką **Anią Kowalską**, który został przeprowadzony w ramach Tygodnia Walki z Samotnością w Hadze.

27 september 2023
Nummer 9

Stadskrant 5
Week tegen Eenzaamheid

Eenzaamheid Voor veel migranten is de taal een extra barrière om contact met anderen te maken

Polka steunt Poolse vrouwen

De Week tegen Eenzaamheid vraagt aandacht voor Hagenaars die zich alleen voelen. Dat geldt voor veel migranten. De taal is voor hen een extra barrière om contact met anderen te maken. Een eerste stap is contact maken met lotgenoten.

Wie zou zich niet eenzaam voelen? Als je in de kassen werkt of kantoren schoonmaakt, zonder aansluiting te vinden bij collega's. Het is werk onder je niveau in een stad waar je vreemd bent. Na een dag hard werken, kun je thuis aan de slag met het huishouden. In die situatie zitten veel Poolse vrouwen.

13.000 Poolse Hagenaars
Den Haag telt inmiddels ruim 13.000 Poolse Hagenaars. De meesten hadden ooit het idee na een tijd terug te gaan naar Polen. Nederlands leren was daarom niet zo nodig. Maar velen bleven, stichtten een gezin en merken nu dat hun

Anna Kowalska: 'Om te integreren moet je je eerst sterk voelen in je eigen gemeenschap. Ik zie vrouwen groeien.'

Welkom bij Polka
Vrijdag is de vaste avond van Polka in

(de thuisbasis) in Segbroek en in de eigen gemeenschap. Ik zie vrouwen groeien. Ze durven ergens op af te

HENRIËTTE GUEST

Przeczytaj cały artykuł. Kliknij tutaj!

Na tak niezwykle inspirującym wydarzeniu jak **Haags Verhaal**, na którym tym razem spotkałyśmy się z kobietami z **VrouwenBuurtLab** na **Laaku**,

można było spotkać i porozmawiać z osobami różnych społeczności i narodowości. Poprzez opowieści z życia kobiet i wspólną rozmowę miałyśmy okazję zobaczyć co nas łączy i jak bardzo jesteśmy do siebie podobne w swych marzeniach, oczekiwaniach i problemach życia codziennego.



Żeby cieszyć się jesienią swojego życia potrzebne są pieniądze, dlatego warto pomyśleć o tym wcześniej. Z **systemem emerytalnym w Holandii**, który znacznie różni się od polskiego, zapoznałyście się na spotkaniu informacyjnym 27 października, a Wasza liczna na nim obecność dobitnie świadczy o tym, jak ogromnie ważny jest to dla Was temat. Tego samego dnia, na indywidualnych konsultacjach można było porozmawiać z prawnikiem o swojej emeryturze w Polsce.



Natomiast o roli dzielnicowego w Holandii opowiadali nam funkcjonariusze policji **Dorota Dines** i **Jeffrey Spraakman** z haskiej dzielnicy Laak. Przekaz był jasny: policja w Holandii jest po to, żeby pomagać i żeby żyło nam się tu lepiej i bezpieczniej – bardzo udane spotkanie, dużo pytań i gorąca dyskusja.



Warto było nas odwiedzić, żeby razem poćwiczyć jogę, porozmawiać na nurtujące Was tematy na grupie wsparcia dla kobiet na emigracji. Również wspólne zwiedzanie Hagi z **Carolien** i przewodnikiem z organizacji **Gilde Den Haag** bardzo Wam przypadło do gustu – powtórka w następnym miesiącu obowiązkowa!



A co w listopadzie w POLCE?

Kalendarz wypełniony zajęciami w klimacie zdrowia i jesiennego relaksu. Oprócz stałych aktywności, proponujemy Wam spotkania, na których rozmawiamy o nieformalnej opiece nad bliskimi, menopauzie, opiece okołoporodowej oraz prawach najemcy mieszkania w Holandii.

Ponieważ 5 lat istnienia POLKI to nie byle co, przypominamy jeszcze raz! **Celebrycie z nami 5. jubileusz POLKI**, to czas na radość ze wspólnego spotkania, zabawę i śmiech.

Do zobaczenia w listopadzie!

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

Harmonogram na listopad

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

Piątek 3 listopada

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Klub Książki: Listopad miesiącem pamięci. Motyw straty i żałoby w literaturze

Piątek 10 listopada

18.30 Piąte urodziny POLKI

Środa 15 listopada

20.00 Dlaczego warto zarejestrować się w gminie? (WEBINAR)

Piątek 17 listopada

18.00 Taalcafé – konwersacje po niderlandzku

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Mantelzorg, czyli nieformalna opieka nad bliską osobą w Holandii

Piątek 24 listopada

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje z FNV oraz kwestie prawne na terenie RP

19.00 Indywidualne konsultacje z przedstawicielką Leergeld

20.00 Menopauza – spotkanie z polskim lekarzem

Sobota 25 listopada

14.00 Taalcafé: Scheveningen dawniej i dziś – zwiedzanie Hagi.

Lokalizacja LAAK. Kliknij i sprawdź adres

Wtorek 7 listopada

19.30 Wszystko o opiece okołoporodowej w Holandii

Wtorek 14 listopada

18.30 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Wtorek 21 listopada

19.30 Prawa najemcy mieszkania w Holandii

Wtorek 28 listopada

18.30 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

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: Listopad miesiącem pamięci. Motyw straty i żałoby w literaturze

Początek listopada to w Polsce tradycyjnie czas, w którym wspominamy zmarłych bliskich. To okres zadumy i spokoju.



Śmierć należy do tematów tabu, a przecież brak rozmowy o niej nie sprawi, że jej unikniemy. Jak żyć po stracie bliskiej osoby? Jak poradzić sobie z odchodzeniem najbliższych? W jaki sposób pisać/ mówić o śmierci? W najbliższym Klubie Książki porozmawiamy o książkach, które do tematu śmierci i odchodzenia bliskich nam osób podchodzą na różne sposoby: czasem bardziej refleksyjnie, czasem raczej swobodnie.

Każda z tych książek może pomóc nam oswoić ten trudny temat i nasz własny strach przed śmiercią. Polecimy też kilka tytułów dla dzieci, z którymi rozmowa na temat śmierci jest nad wyraz trudna. W takich szczególnych chwilach literatura może przyjść z pomocą.

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

Wyślij email

FACEBOOK



Piątek 10 listopada, godz. 18.30

5. urodziny POLKI

W listopadzie mamy powód do ogromnej radości i świętowania, bo POLKA kończy 5 lat!

Czas od 2018 roku przeleciał nam niczym mrugnięcie okiem, a wszystko to dzięki Wam – niesamowitym osobom, z którymi i dla których możemy tworzyć Naszą historię!

Zapraszamy na wspólne świętowanie w gronie przyjaciół POLKI, przy poczęstunku przygotowanym przez nasze wolontariuszki. Będzie muzyka, gry i dobra zabawa, a także mała niespodzianka w postaci kącika zdrowia ;-)

Urodziny świętujemy patrząc w przyszłość z przekonaniem, że czeka nas jeszcze wiele lat wzruszeń, inspirujących spotkań i wartościowych akcji!

Wstęp wolny. Prosimy o zapisy poprzez:

Kliknij tutaj i zapisz się!

Dlaczego warto zarejestrować się w gminie? (WEBINAR)

Serdecznie zapraszamy na spotkanie informacyjne dotyczące zameldowania w Holandii, na którym dowiesz się:

- jak zameldować się w urzędzie gminy
- czym różni się rejestracja w bazie RNI od rejestracji BRP
- kiedy meldunek jest obowiązkowy
- jakie dokumenty są potrzebne do zameldowania
- jakie są korzyści płynące z posiadania meldunku.



Zapraszamy na transmisję na żywo na naszym fanpage'u.

Facebook

SEGBROEK



Piątek 17 listopada, 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

Zgłoś się

FACEBOOK

Piątek 17 listopada, godz. 20.00

Mantelzorg, czyli nieformalna opieka nad bliską osobą w Holandii

SEGBROEK

Jesteś rodzicem, który zajmuje się niepełnosprawnym dzieckiem? A może opiekujesz się kimś innym z Twojego najbliższego otoczenia, kto potrzebuje ciągłej pomocy, np. przewlekle chorym partnerem, rodzicem lub sąsiadem w podeszłym wieku? Robisz to dobrowolnie i nieodpłatnie, a jednocześnie Twoje zaangażowanie wykracza poza zwykłą pomoc, jakiej można oczekiwać od kogoś z otoczenia? Według holenderskich standardów jesteś zatem ich nieformalnym opiekunem, czyli po holendersku tzw. mantelzorger.



Na naszym spotkaniu powiemy, na jakie udogodnienia i jaką pomoc (zarówno materialną, jak i psychologiczną) możesz z tego tytułu w Holandii liczyć oraz w jaki sposób można ją zorganizować.

Swoją wiedzę na ten temat (opartą na własnych doświadczeniach) podzielą się z nami [Fatos Ipek-Demir](#) i [Marjolijn Bruurs](#) z fundacji [Mantelzorgelijk](#) (www.mantelzorgelijk.nl), która działa na rzecz równej roli i pozycji opieki nieformalnej w Holandii.

Spotkanie będzie tłumaczone na język polski.

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

Wyślij email

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 24 listopada, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje z prawa pracy w NL oraz kwestii prawnych na terenie RP

Jak co miesiąc zapraszamy do nas na indywidualne konsultacje:

1. z przedstawicielką związków zawodowych FNV [Anną Laczewską](#) w kwestiach dotyczących prawa pracy i ochrony pracownika w Holandii.
2. z 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 lub sporów z wykonawcą robót budowlanych.

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

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

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 24 listopada, godz. 19.00

Indywidualne konsultacje z przedstawicielką Leergeld

Drogi Rodzicu! Zima za pasem i Twoje dziecko znowu potrzebuje nowych ubrań, butów... A Ty kolejny raz musisz odmówić lub zrezygnować z jakiegoś innego wydatku już zaplanowanego w domowym budżecie?

Warto sprawdzić czy masz prawo do pomocy finansowej lub rzeczowej z fundacji Leergeld. Zbliżają się Święta i Leergeld może pomóc Ci spełnić marzenia Twojego dziecka np. o rowerze lub telefonie.

Umów się na **indywidualne konsultacje z Dorotą** – przedstawicielką Leergeld, która wskaże odpowiednie wnioski dla osób z mniej zasobnym portfelem.

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

Zgłoś się

FACEBOOK



SEGBROEK



Piątek 24 listopada, godz. 20.00

Menopauza – spotkanie z polskim lekarzem

Bezsenna, zwiększona drażliwość, stany przygnębienia i smutku. Do tego bóle mięśni i stawów, kłopoty z koncentracją i zapamiętywaniem. To tylko kilka z mniej znanych,

aczkolwiek typowych dla niej objawów.

Menopauza to szczególnie i trudny czas w życiu wielu kobiet, o którym naszym zdaniem, wciąż za mało się mówi. Temat chętnie pomijany, uznawany za wstydlivy, ignorowany. A przecież dotyczy każdej z nas.

O tym, kiedy menopauza się zaczyna i kiedy kończy, z jakimi dolegliwościami się łączy oraz jak możemy wpływać na ich złagodzenie porozmawiamy z lekarzem. Zaprzyjaźniony z nami **dr Krzysztof Mikulski** jest lekarzem domowym z długoletnią praktyką zawodową Holandii.

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

Zgłoś się

FACEBOOK

Sobota 25 listopada, godz. 14.00

Taalcafé: Scheveningen
dawniej i dziś, czyli

zwiedzanie malowniczej dzielnicy Hagi

Taalcafé tym razem w nieco innej formie! Razem z przewodnikiem **Gilde Den Haag** wybierzemy się na spacer, odkryjemy ciekawe miejsca i jednocześnie poćwiczymy język niderlandzki!

Koszt 5 euro. Zapisy przez [przez Messenger](#) lub e-mail: inschrijven@polkacentrum.nl

Miejsce spotkania zostanie podane po zgłoszeniu uczestnictwa.

Zgłoś się

FACEBOOK



Wtorek 7 listopada, godz. 19.30

Wszystko o opiece okołoporodowej w Holandii

Wielu przyszłych rodziców martwi się, czy sobie poradzi, gdy dziecko pojawi się już na świecie. Wielką pomocą może okazać się kraamzorg, czyli domowa opieka nad noworodkiem i jego mamą. Holenderska opieka poporodowa znacznie różni się od polskiej, dlatego warto uzyskać więcej informacji na ten temat i dobrać opiekę stosownie do swoich potrzeb.

Zapraszamy Cię serdecznie na spotkanie z Polkami, które w Holandii wybrały zawód opiekunki poporodowej. **Bożena** pracowała w Polsce jako pielęgniarka, a w Holandii ukończyła kierunek Kraamzorg w Albeda College w Rotterdamie i od 10 lat pracuje w tym zawodzie. **Magda** ma 8 lat doświadczenia w pracy opiekunki poporodowej, przy czym od 4 jest posiadaczką własnej firmy oferującej usługi w tym zakresie.

Wstęp wolny. Zapisz się przez [przez Messenger](#) lub e-mail: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK



Wtorek 14 oraz 28 listopada, godz. 18.30

Grupa wsparcia

Zapraszamy na cykliczne spotkania naszej grupy wsparcia. Pod opieką **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 odosobnieni!

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

Zgłoś się

FACEBOOK

Wtorek 21 listopada, godz. 19.30

Prawa najemcy mieszkania w Holandii

Jak sprawdzić, czy czynsz za mieszkanie, które wynajmujesz nie jest za wysoki? Kto odpowiada za naprawy usterek w wynajmowanym przez Ciebie mieszkaniu? Czego dotyczą tzw. servicekosten i jak są naliczane? Co zrobić, gdy makler lub właściciel mieszkania nie stosuje się do zaleceń Huurcommissie? Co to jest Huurbalie?



Na te i inne pytania związane z wynajmowaniem mieszkania w Holandii porozmawiamy na spotkaniu z **Huurteam** – zespołem doradzającym w sprawach wynajmu mieszkań w Hadze.

Spotkanie będzie tłumaczone na język polski. Po ogólnej prezentacji będzie możliwość indywidualnej (10 min) konsultacji z przedstawicielami **Huurteam**.

Od 19.00 zapraszamy na kawę i herbatę.

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

Wyślij email

FACEBOOK

Do zobaczenia w POLCE!

polka
CENTRUM VOOR
POOLSE VROUWEN

Wspierają nas



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](#)

