

Drogie Polki!

Świątecznie się działa! Okres Bożego Narodzenia to bez wątpienia bardzo wyczekiwane wydarzenie w całej kulturze chrześcijańskiej. Dla naszych rodaków w Polsce i za granicą to bardzo uroczysty i szczególny czas, dlatego świąteczny nastrój towarzyszył nam niemal cały grudzień.



Już pierwszego dnia grudnia na naszych warsztatach kreatywnych można było przygotować własnoręcznie niepowtarzalne świąteczne ozdoby. Istotą świąt próbowaliśmy odnaleźć w literaturze w czasie spotkania Klubu Książki. Magię przywiózł ze sobą Mikołaj, a może Sinterklaas? – wierzymy, że odwiedzili nas obaj. Na Laaku, w Pracowni świętego Mikołaja dzieci mogły przygotować oryginalne listy do Mikołaja, a opiekunowie swoją mapę marzeń. W naszej filii na Segbroeku spotkanie z Mikołajem zorganizowałyśmy dla naszych wolontariuszek i ich rodzin.



Bądź na bieżąco! Obserwuj nas na Facebook'u. [Kliknij tutaj](#)



Prawdziwie świąteczny klimat obudziła w naszych sercach Wigilia. Zgodnie z polskim zwyczajem, wszystkie wolontariuszki POLKI zasiadły do wspólnie przygotowanej tradycyjnej kolacji. Pochodzimy z różnych części Polski i różnorodność naszego kraju odzwierciedlała się również w bogactwie potraw świątecznych oraz zwyczajów.



W grudniu, oprócz tematów związanych ze świętami Bożego Narodzenia poruszyliśmy zagadnienia, z którymi na co dzień stykamy się w holenderskiej rzeczywistości. Ponieważ do końca grudnia można zmienić ubezpieczenie zdrowotne, zorganizowałyśmy szkolenie, które pomoże Wam wybrać polisę najbardziej dopasowaną do Waszych potrzeb. Z kolei na spotkaniu poświęconemu różnicom edukacji w Polsce i Holandii rozgorzała dyskusja nie tylko na temat systemów, ale również różnic w mentalności nauczycieli i ich podejścia do dzieci i rodziców.



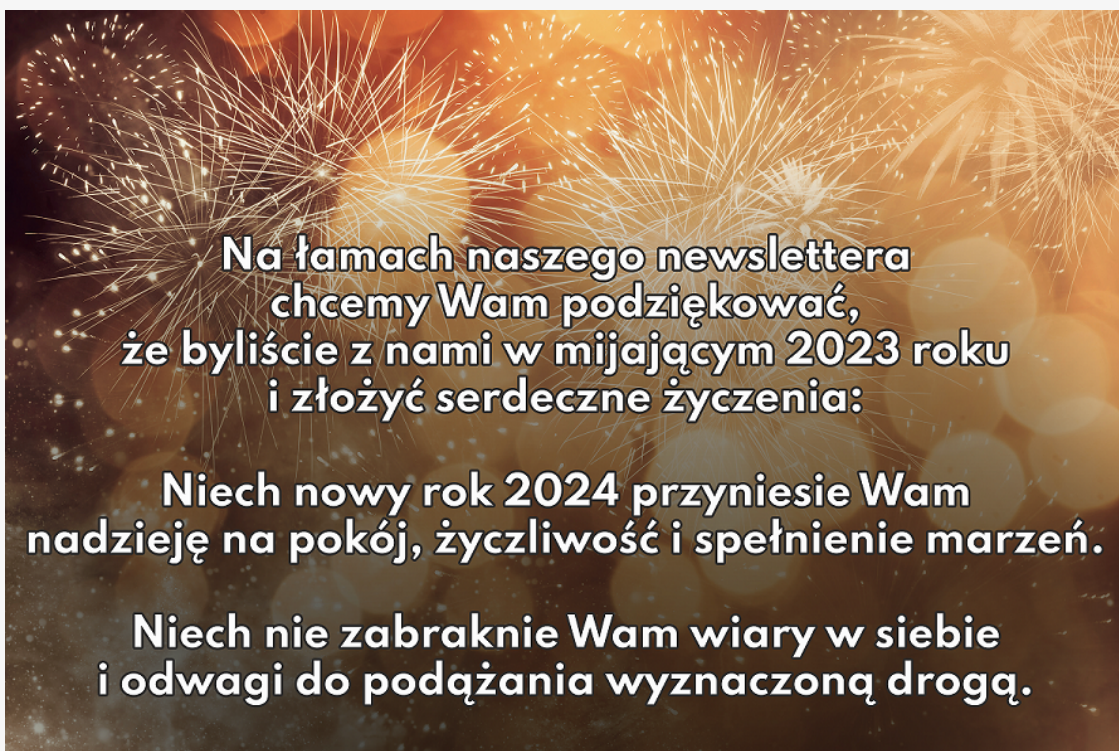
Wszystko na temat ubezpieczenia zdrowotnego w Holandii

[KLIKNIJ TUTAJ I OBEJRZYJ](#)

24 grudnia w Polsce zasiada się do wieczerzy Wigilijnej. Nie wszyscy mogli ten dzień spędzić w gronie najbliższych. Ci, którzy tego wieczoru potrzebowali towarzystwa, znaleźli je w Vadercentrum Adam na Laaku. Wieczór Wigilijny spędziliśmy w kameralnym, miłym gronie przy kolacji i kolędach oczekując magicznej nocy narodzenia Pańskiego.



Początek nowego roku to często czas noworocznych postanowień. **Dołączysz do nas w 2024 roku? POLKA ma ciekawy plan na ten rok, który postaramy się zrealizować!** W 2024 roku chcemy kontynuować ważne spotkania informacyjne i prozdrowotne. Nie zabraknie kreatywnych warsztatów i aktywności, na których można będzie po prostu spędzić ze sobą czas.



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

Harmonogram na styczeń

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

Piątek 12 stycznia

18.30 Hatha joga - ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

18.30 Info Plaza - indywidualne konsultacje z polskim prawnikiem: spadek według prawa polskiego.

20.00 Grupa wsparcia dla polskich kobiet na emigracji

Sobota 13 stycznia

15.00 Klub książki - spotkanie z Ewą Niepokulczycką, autorką książki "Z deszczu pod rynnę".

Piątek 19 stycznia

18.30 Hatha joga - ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Warsztaty kreatywne - Dzień Babci i Dziadka

Piątek 26 stycznia

13.15 Dzień Babci i Dziadka z seniorami z Regenvalk

18.30 Hatha joga - ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

18.30 Info Plaza - indywidualne konsultacje z FNV

Lokalizacja LAAK. Kliknij i sprawdź adres

Sobota 13 stycznia

13.00 Taalhuis - wszystko o lekcjach języka niderlandzkiego w Hadze

Wtorek 23 stycznia

18.30 Wdzięczność – zadbajmy o swoje zdrowie! Warsztat

Wtorek 30 stycznia

18.30 Grupa wsparcia dla polskich kobiet na emigracji

Uwaga! Jeśli chcesz mieć pewność, że newsletter zawsze będzie do Ciebie dostarczony to sprawdzaj również inne foldery / spam.

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 12 stycznia, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje z polskim prawnikiem: spadek według prawa polskiego

Konsultacje z radcą prawnym **Martą Irlą-Sowińską** dotyczące kwestii związanych ze sprawami spadkowymi na terytorium Polski.



W ramach indywidualnych porad można w tym miesiącu uzyskać odpowiedzi w zakresie m.in.:

- kiedy niezbędne jest przeprowadzenie postępowania spadkowego na terenie Polski,
- jak przebiega postępowanie spadkowe,
- jakie dokumenty są potrzebne do przeprowadzenia takiego postępowania,
- kiedy kwestie spadkowe można uregulować u notariusza,
- kto wchodzi w krąg spadkobierców ustawowych,
- co wchodzi w skład masy spadkowej,
- kiedy i w jakiej wysokości należy się zachówek,
- czy testament jest ważny,
- jak odrzucić spadek,
- jak wygląda procedura działu spadku.

Podczas konsultacji radca prawny może wyjaśnić problem, nakreślić możliwą ścieżkę działania, wskazać czynności niezbędne do podjęcia w Polsce czy przeanalizować krótkie pismo.

Uwaga: Porady nie dotyczą spraw związanych z prawem holenderskim.

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

Wyślij email

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 12 stycznia, godz. 20.00

Grupa wsparcia dla polskich kobiet na emigracji

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

różne tematy.

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

Zapisz się

FACEBOOK

Sobota 13 stycznia, godz. 15.00

Klub Książki - spotkanie z
Ewą Niepokulczyką,

autorką książki "Z deszczu pod rynnę"

Serdecznie zapraszamy na spotkanie autorskie w Klubie Książki w POLCE. Naszym gościem specjalnym będzie pani **Ewa Niepokulczycka**, autorka książki *Z deszczu pod rynnę*.



Jak przetrwać na emigracji w Holandii? Dlaczego tak wielu Polaków decyduje się na życie poza granicami ojczyzny? Za czym gonią, od czego uciekają? Każdy z bohaterów *Z deszczu pod rynnę* udzieliłby na to pytanie nieco innej odpowiedzi, ale jedno jest pewne: wszyscy mają nadzieję na lepsze życie. Dla jednych oznacza to możliwość realizacji własnych marzeń, dla drugich godny zarobek, a dla jeszcze innych po prostu szacunek, na który nie mogli liczyć w Polsce.

Z deszczu pod rynnę to opowieść, w której autorka oddaje głos Polakom z wielu środowisk, o różnym wykształceniu, a także nastawieniu do życia. Niezwykle trafnie naświetla rzeczywistość życia Polaków za granicą, ale też ukazuje polskie realia, powody, dla których ludzie opuścili swoją ojczyznę. Książka skłania do refleksji i bardzo łatwo można wczuć się w emocje bohaterów. Każdy, kto mieszka za granicą, znajdzie tu coś dla siebie.

Spotkanie otwarte, wstęp wolny. Zapisy przez Facebook lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Zgłoś się

FACEBOOK

SEG BROEK



Piątek 19 stycznia, godz. 20.00

Warsztaty kreatywne - Dzień Babci i Dziadka

Zapraszamy Was na nasze kolejne kreatywne warsztaty! Tym razem z okazji nadchodzącego Dnia Babci i Dziadka. Spotkamy się, aby stworzyć dla seniorów z naszej dzielnicy coś

specjalnego.

Igła, nitka, odrobina wyobraźni i kolorowy filc. **Podczas warsztatów stworzysz funkcjonalny i zarazem piękny prezent dla babci lub dziadka.** Co będziemy robić? Będziemy szyć portfele i kieszonki na telefony z filcu, które wręczymy seniorom z naszej dzielnicy tydzień później podczas **specjalnego spotkania zorganizowanego dla nich w piątek 26 stycznia** w naszym centrum de Regenvalk.

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

Zapisz się

FACEBOOK

Piątek 26 stycznia, godz. 13.15

SEGBROEK

Dzień Babci i Dziadka z seniorami z Regenvalk

Tradycją stało się coroczne świętowanie Dnia Babci i Dziadka z seniorami z Regenvalk. Specjalnie dla nich przygotowujemy smakołyki i ręcznie robione prezenty.



Potrzebujemy Waszego wsparcia w organizacji tego popołudnia. Jeśli więc chcesz podarować seniorom uśmiech i trochę swojego czasu, zgłoś się i pomóż nam przygotować to wyjątkowe popołudnie. Razem możemy więcej!

Zgłoszenia przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Wyślij email

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 26 stycznia, godz. 18.30

Info Plaza – indywidualne konsultacje z prawa pracy w NL

Jak co miesiąc zapraszamy do POLKI na indywidualne konsultacje z **Anną Laczewską** - przedstawicielką związków

zawodowych FNV. Na spotkaniu możesz uzyskać poradę w kwestiach dotyczących prawa pracy i ochrony pracownika w Holandii.

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

Zgłoś się

FACEBOOK

Sobota 13 stycznia, godz. 13.00

Taalhuis - wszystko o lekcjach języka niderlandzkiego w Hadze

Zastanawiasz się nad nauką języka niderlandzkiego? Mieszkasz w Hadze i chcesz poznać ofertę zajęć w swojej okolicy? Chętnie Ci w tym pomożemy!



LAAK

Podczas spotkania informacyjnego dowiesz się wszystkiego o różnych niekomercyjnych instytucjach w Hadze oferujących lekcje języka niderlandzkiego.

Zapisz się

FACEBOOK

LAAK



Wtorek 23 stycznia, godz. 18.30

Wdzięczność – zadbajmy o swoje zdrowie! Warsztat

Na spotkaniu odkryjemy, czym jest wdzięczność. Czy wdzięczność rzeczywiście wpływa na poprawę naszego zdrowia? Na to pytanie postaramy się odpowiedzieć podczas

warsztatu o wdzięczności i jej funkcji.

Teorię połączymy z praktyką i wspólnie poprzez proste ćwiczenia doświadczymy wdzięczności. Spotkanie poprowadzi wolontariuszka POLKI [Ania Koziarska](#) z wykształcenia psycholog, trenerka umiejętności psychospołecznych i uważności.

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

Zapraszamy na kawę i herbatę od godziny 18.00

Zgłoś się

FACEBOOK

Wtorek 30 stycznia, godz. 18.30

Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Zapraszamy na cykliczne spotkania naszej grupy wsparcia. Pod opieką [Moniki](#), terapeutki rodzinnej i life coacha możecie porozmawiać z innymi kobietami na różne tematy.

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

Zapraszamy na kawę i herbatę od godziny 18.00

Wyślij email

FACEBOOK

LAAK



Do zobaczenia w POLCE!



Wspierają nas



Den Haag



oranje
fonds
Doe je mee?



VSBfonds,
iedereen doet mee

niedziela.nl

Fonds 1818

ChouChou
Przedszkole



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](#)

