

BEZPŁATNE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE

MOJEMIASTO

nr 02 (59) marzec/kwiecień 2017

D W U M I E S I Ę C Z N I K



Niewidoczni
emigranci

500 lat
Reformacji

Amerykanie
w Polsce

Kobiety
walczące

CZARNO-BIAŁY BAL

więcej na str. 13

Monachium
miasto rowerów

Wielka
mystyfikacja
Zofii
Stryjeńskiej

Foto: Jarek Mitko



CODZIENNE WYJAZDY
Z POŁUDNIOWYCH
I ŚRODKOWYCH NIEMIEC

JUZWA

www.juzwa.pl

+48 77 4313 440 +48 604 225 821 +49 160 623 5514



HanseMerkur

Versicherungsgruppe

- Pełne ubezpieczenia zdrowotne z ubezpieczeniem opiekuńczym od 154,25€ np. 20 lat – 1000€ wkład własny.
- Ubezpieczenia turystyczne Premium dla zagranicznych gości do 5 lat - 99€.
- Ubezpieczenia wypadkowe (obejmuje ubezpieczenie na całym świecie, w pracy i w czasie wolnym 24h).
- Ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej dla osób prywatnych i dla firm.
- Ubezpieczenia na życie z pełnym dopasowaniem we wszystkich sytuacjach życiowych i wyjątkową opcją opieki.
- Ubezpieczenia od niezdolności do pracy (do 30. roku życia 5 lat - połowa składki).
- Oraz inne ubezpieczenia prywatne i firmowe.



Wanda Schleicher
Generalagentin
Agent ubezpieczeniowy

Zschokkestr. 69, 80686 München
Tel. 089/52011114, Mobil 0162/4704723
Fax 089/52011116
wanda.schleicher@hansemerkur.de
www.hansemerkur.de/web/wanda.schleicher



Postbank Finanzberatung

Ihr Ansprechpartner in allen Finanzangelegenheiten

- konta bankowe dla osób prywatnych i prowadzących działalność gospodarczą
- debety i karty kredytowe
- prywatne kredyty konsumpcyjne
- kredyty dla małych, średnich i dużych przedsiębiorstw
- finansowanie projektów inwestycyjnych dla zagranicznych przedsiębiorstw
- ubezpieczenia rentowe i emerytalne z możliwością uzyskania dotacji państwowych (Rister und Rürup)
- ubezpieczenia na życie, niezdolności do pracy
- doradztwo w zakresie planów oszczędnościowych opartych na dotacjach państwowych
- pośrednictwo nieruchomości (wynajem, kupno, sprzedaż)
- kredyty hipoteczne na zakup nieruchomości

Postbank Finanzberatung AG

Filip Zalewski

Bayerstr. 85, 80335 München, Tel.: +49 89 7436 0376, Telefax: +49 89 7436 0399

Mobile: +49 151 56663805, filip.zalewski@postbank.de



SPIS TREŚCI

MOJE MIASTO

Wspomnienie - Magdalena Maria Elsholz 4

Polskie Parafie Katolickie 4

Zapomniana polska szkoła w Esslingen Łukasz Wolak 5

Polka w Monachium Monachium - miasto rowerów Dominika Rotthaler 6

Miasto Dzieci Towarzyska katastrofa Agnieszka Spizewska 7

Felieton Głosowanie nogami - czy tylko polska specjalność?
Bogdan Żurek 8

Felieton - Listy z Berdyczowa No i mamy Amerykanów Krzysztof Dobrecki 8

Żyj z klasą Niewidoczni emigranci, czyli „die unsichtbare Polonia”
Aldona Likus-Cannon 9

Historia Kobiety walczące - Bubulina i inne
Jolanta Helena Stranzenbach 10

500 lat Reformacji ks. dr hab. Jerzy Grześkowiak 11

Landshut Morsowanie - lekarstwo czy hobby? 12

Miasto Młodych - Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium
Bal Galowy Black & White Katarzyna Kozak 13

Korespondencja z Hamburga Nasza najdroższa Jadwiga Zabierska 14-15

Z ostatniej chwili Fotoreportaż 16

PORADNIK

Z praktyki adwokackiej Maciej Pazur 20-21

Od teraz SaniPep - poza tym wszystko bez zmian! 24

Pielęgnacja skóry twarzy po zimie Monika Piechaczek 25

Inkontynencja - wołanie z głębokości
lek. stom. Marian Znorowski 26-27

Jedź z apetytem Jak przygotować posiłek dla większej ilości osób?
Ewa Duszkiewicz 30

Wiosna w kraju tulipanów Sebastian Wieczorek 32-33

W góry Kampenwand na otwarcie sezonu górskiego
Mirosław Jęczała 34

AKTUALNOŚCI

Z życia SV POLONIA Monachium 36

Awans w zasięgu nogi Bogdan Żurek 37

Rocker Zone Rocker Zone ponad i poza granicami Arek Mitko 38

Recenzja Matka Polka Feministka Małgorzata Gąsiorowska 39

Daria Nadolska 40

Malując tracę poczucie czasu - Andrzej Białas 40

Co, gdzie, kiedy? 41

Wierny żołnierz Rzeczypospolitej - Aleksander Menhard 41

Polskie ślady w Monachium Monachijska mistyfikacja Zofii Stryjeńskiej
Marek Prorok 42

Wspomnienie z Poniatowej Jolanta Łada-Zielke 43

o d r e d a k c j i

Drodzy Czytelnicy!

Okladkę poprzedniego numeru poświęciliśmy naszym kandydatom do monachijskiej Rady Cudzoziemców, którą raz na sześć lat wybierają zamieszkali tu na stałe obcokrajowcy. Zaprojektowaliśmy też rozkładówkę z ich sylwetkami, na której sam Konsul Generalny do oddania głosu zachęcał. Niezależnie od tego Biuro Wyborcze zawiadomiło listownie każdego uprawnionego o terminie i miejscach głosowania. Trudno więc powiedzieć, że się nie wiedziało.

Wszystko na marne, polscy kandydaci przegrali z kretelem, choć przy bardzo niskiej frekwencji przegrać nie musieli. Wystarczyło tylko wyskoczyć z niedzielnych kapci i przejść się do pobliskiego lokalu wyborczego. Nasz Naczelny tak się zdenerwował, że zamiast zabawnego – jak zawsze – felietonu, „nakrzyczał” piórem na tych, co nie głosują. „Z urzędu” więc informujemy, że tekst szefa w numerze jest, ale nic w nim do śmiechu.

Z uśmiechem natomiast dziękujemy Paniom Izabeli Kuleszy-Ubrich i Jolancie Sularz, naszym dotychczasowym przedstawicielkom w Radzie Cudzoziemców, za ich sześćdziesięcioletnią służbę dla „nieniemieckich” mieszkańców Monachium. Obie Panie dawały sobie doskonale „radę w Radzie”, pełniąc prestiżowe i odpowiedzialne funkcje, wspierając wiele polonijnych projektów i w nich uczestnicząc.

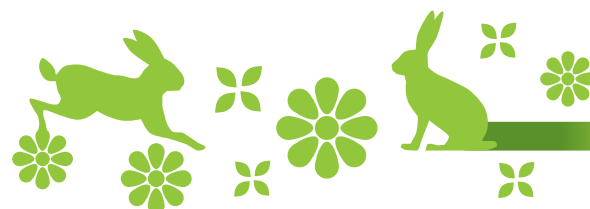
To tyle w kwestii nieudanych wyborów, po których – mówiąc na skróty – żaden Polak już nie doradza burmistrzowi Monachium. Na pocieszenie, aż miło popatrzeć jak rdzenni Bawarczycy dumnie noszą koszulki Lewandowskiego z numerem 9. Pan Robert ratuje bowiem ich drużynę z niejednej opresji, choćby strzelając w ostatniej chwili zwycięską bramkę z Augsburgiem czy wyrównującą – w 97 minucie! – z Herthą Berlin.

Mamy i my w naszym numerze polskich piłkarzy z SV Polonia Monachium i FC Fortuna 96 Dingolfing, którzy po zimowych przygotowaniach ruszają do boju o kolejne punkty i awanse. O przebiegu rundy wiosennej będziemy informować.

W tym wydaniu proponujemy Państwu ponadto: lekcję jazdy rowerem po Monachium, Polaków jako niewidocznych emigrantów, walczące kobiety, 500 lat Reformacji, karnawałowe szaleństwo, wiosenną wycieczkę w góry i do pokrytej tulipanami Holandii, niesamowitą mistyfikację polskiej malarki, otwarcie najdroższej Filharmonii, recenzję książki „Matka Polka Feministka”, Poradnik przepełniony cennymi wskazówkami i wiele, wiele innych ciekawych pozycji.

Zapraszamy do lektury, życząc Państwu wiosny w ciele i duchu.

Redakcja czasopisma **Moje Miasto**



JESTEŚMY NA



WSPOMNIENIE

Magdalena Maria Elsholz
(1942–2017)

Magdalena Maria Elsholz urodziła się 4 listopada 1942 w Piotrowicach, obecnie leżących w obrębie Katowic, w śląsko-niemieckiej rodzinie. Wychowana przez babcię (ojciec nie wrócił z wojny, a matka wcześniej zmarła) zdała maturę i ukończyła polonistykę na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu.

W czasie studiów dorabiała śpiewem w zespole kameralnym, koncertującym w całej Polsce i występującym w telewizji. Niestety, tego ogromnego talentu nigdy nie wykorzystała. W Toruniu wyszła za mąż, by w 1968 roku urodzić jedynego syna Macieja.

W roku 1972 zdecydowała się na wyjazd do Niemiec Zachodnich, do swoich bliskich krewnych. Pracowała w praktyce stomatologicznej, następnie podjęła studia w Wyższej Szkole Pedagogicznej, by po ich ukończeniu uczyć w szkole.

Od 1981 roku związała się z Polską Misją Katolicką w Monachium, rok później została tam pracownikiem socjalnym. To stanowisko dało jej pełną satysfakcję i zadowolenie. Po przejściu na emeryturę w 2005 roku nadal – już całkowicie społecznie – pomagała potrzebującym.

Gabriela Madry, z którą Magdalena Elsholz napisała książkę pt. „Bawarski narzeczony” – tak wspomina zmarłą przyjaciółkę: *Magdalena była słońcem i duszą Polskiej Misji Katolickiej, człowiekiem szeroko otwartym i uczulonym na każde wołanie o pomoc. Korzystały z tego rzesze zagubionych Polaków, których stan wojenny zastał w Niemczech. Pisała dla nich podania, tłumaczyła, załatwiała*

i interweniowała w urzędach. Zorganizowała i prowadziła kurs języka niemieckiego dla pracujących.

Interesowały ją wielowiekowe kontakty polsko-bawarskie, co zaowocowało całą serią artykułów i wydaniem w 2004 roku książek „Bawarski narzeczony” i, w zmienionej wersji, „Polnische Braut”. Tłumaczyła także wiersze. Była literatką głęboko zakorzenioną w polsko-niemieckiej kulturze i sztuce, pedagogiem, nauczycielką o ogromnym sercu i umiejętnościach, redaktorem, przyjacielem ludzi. Bez Niej monachijski świat będzie smutniejszy i uboższy.

Magdalena Maria Elsholz zmarła 29 stycznia 2017 roku. Urna z jej prochami – odprowadzana przez liczne grono znajomych i przyjaciół – została złożona 21 lutego 2017 roku na monachijskim cmentarzu Perlacher Forst przy Stadelheimer Straße 24, tym samym, na którym znajduje się Kwatera Żołnierzy Polskich, spoczywa kilka tysięcy ofiar II wojny światowej, a także członkowie opozycji antyhitlerowskiej, w tym rodzeństwo Scholl.

POLSKIE PARAFIE KATOLICKIE



MONACHIUM

Heßstraße 26, 80799 München
Tel.: 089/273 22 00

Msze św.:

- 8:45 – kaplica Misji (Heßstr. 24) – z wyjątkiem ferii szkolnych w Bawarii
- 10:00 – kaplica Misji (Heßstr. 24) – Msza święta z udziałem dzieci
- 10:00 – kaplica św. Jana Nepomucena (Ludwigsfeld)
- 11:00 – kościół św. Moniki (Max-Kolmsperger-Str. 7, Neuperlach) – Msza święta dla dzieci z rodzicami
- 12:00 – kościół św. Józefa (Josephsplatz)
- 12:15 – kościół św. Moniki (Max-Kolmsperger-Str. 7, Neuperlach)
- 18:30 – kościół MB Królowej Pokoju (Werinherstr. 50) – Msza święta z udziałem młodzieży

LANDSHUT

Msze św.:

LANDSHUT – kościół św. Piotra i Pawła, Niedermayerstr. 25

- w niedziele – 11:30
- środy – 18:00
- pierwsze piątki miesiąca – 18:00

FREISING – kościół św. Piotra i Pawła
Ignaz-Günther-Straße 6, 85356 Freising

- w niedziele – 16:30

AUGSBURG

Biuro: Thommstr. 24 B, 86153 Augsburg
tel. 08 21/3 07 49, fax 08 21/3 07 22

Msze św.:

- AUGSBURG – kościół św. Alberta
Dr. Schmelzing-Str. 60
- w niedziele i święta – 10:30
- środa i piątek – 18:30

ROSENHEIM

Msze św.:

ROSENHEIM – St. Michael, Westerndorferstr. 43

- w niedziele i święta kościelne – 10:30

Kaplica w Centrum Misji, Heilig-Geist-Str. 46

- od wtorku do piątku – 18:00

TRAUNSTEIN – St. Josef, Salinenstr. 2

- IV sobota miesiąca – 17:00

TRAUNREUT – Zum Heiligsten Erlöser
Rathausplatz 1a

- I niedziela miesiąca – 17:00

FREILASSING – St. Rupert, Martin-Oberndorfer-Straße 2

- II niedziela miesiąca – 17:00

GERETSRIED – Heilige Familie, Johannisplatz 21

- III niedziela miesiąca – 16:00

WALDKRAIBURG – Christkönig, Karlsbader Str. 1

- II sobota miesiąca – 17:00
- IV niedziela miesiąca – 16:00
- Okazja do spowiedzi pół godziny przed Mszą św.

NORYMBERGA

ks. Stanisław Stenka CR
Arminiusstr. 21, 90402 Nürnberg, Tel.
0911/473355
Fax 0911/3475749

Msze św.:

- w niedziele – 09:00 (Boże Narodzenie, Wielkanoc – 10:15) kościół św. Willibalda, Zengerstr. 12, 90471 Nürnberg (metro Bauernfeindstrasse)
- w niedziele – 12:00 kościół św. Józefa Gießereistr. 2, 90489 Nürnberg Lichtenau koło Ansbachu
- II niedziela miesiąca – 16:00

INGOLSTADT

ks. Ryszard Kazimierzczak
Gaimersheimerstr. 32, 85057 Ingolstadt
tel.: 0841 84845

Msze św.:

- Heilig-Geist-Kirche, Spitalstr. 4
- w niedziele – 10:00
- w dni powszednie 18:00
- Gmina Weissenburg Kościół – Willibald-Kirche
- II i IV niedziela miesiąca – 12:45

STUTTGART

ks. Roman Michalec
Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
tel.: 0711 564184

Msze św.:

STUTTGART – kościół św. Tomasza, Falchstr. 9, 70378 Stuttgart

- w niedziele i święta – 10:30
- środy – 18:30,
- pierwszy piątek miesiąca – 18:30

BÖBLINGEN – kościół św. Maryi, Berliner Str. 14
71034 Böblingen

- w niedziele i święta – 12:30
- pierwszy czwartek miesiąca – 18:30

TÜBINGEN – kościół św. Pawła, Karl-Adam-Str. 3
72076 Tübingen

- w niedziele i święta – 15:00

BALINGEN – kościół św. Ducha,
Heilig-Geist-Kirchplatz 3, 74336 Balingen

- I sobota i III niedziela miesiąca – 16:00

LUDWIGSBURG

ks. Eugeniusz Bartnik
Moldaust. 20, 71638 Ludwigsburg, tel. (07141)
893369

Msze św.:

- Kościół st. Elizabeth, Moldaust. 20
- w czwartki – 19:00
- w piątki i soboty – 18:30
- niedziele – 10:15

HEILBRONN – NECKAGARTACH
kościół św. Michała, Liebermannstr. 18

- niedziele – 12:30

REGENSBURG

o. dr Józef Maziarz
Plattlinger Str. 6, 93055 Regensburg
tel.: 0941 79 44 78

Msze św.:

- kościół pw. Mater Dolorosa, Hoher Kreuz Weg 9
93055 Regensburg
- w niedziele i święta – 10:30

Zapomniana polska szkoła
w Esslingen

Z chwilą zakończenia II wojny światowej

jednym z przejawów działalności

polskich dipisów była odbudowa

polskiego szkolnictwa w zachodnich

strefach okupacyjnych Niemiec.

W tamtym czasie powstało wiele cennych

inicjatyw, które spełniły istotną rolę

w kształceniu tamtego środowiska, w tym

polska szkoła w Esslingen (1945-1949).

Jej historia rozpoczęła się z chwilą, gdy władze amerykańskiej strefy okupacyjnej utworzyły obóz dla polskich dipisów w Esslingen. Pomysłodawcą szkoły było grono inżynierów z inż. Myronem Lepkalukiem na czele. Początki były trudne. Pierwsze wykłady rozpoczęły się już 15 maja 1945 r. pod nazwą Polska Szkoła Techniczna. Z czasem placówka otrzymała od UNRRA opuszczony budynek, który mieścił się przy Kanalstrasse 33. Z końcem 1945 r. powstał pierwszy Wydział Mechaniczny, a wraz z nim akademik przy przy Schelztorstrasse 54.

W 1946 r. rozpoczęła działalność Polska Wyższa Szkoła Techniczna (PWST), która istniała do 1949 r. Jej program był zbliżony do przedwojennych programów szkół Wawelberga i Rotwanda w Warszawie oraz Wyższej Szkoły Budowy Maszyn w Poznaniu i był rozłożony na 5 semestrów. Wydział Mechaniczny przygotowywał konstruktorów z dziedziny maszyn, obróbki metali, konstrukcji stalowych etc. Z czasem pojawił się Wydział Budowlany, który przygotowywał m.in. budowniczych i architektów. W ramach szkoły działał również quasi-Wydział Humanistyczny.

W szczytowym okresie, 1946/1947, w murach PWST studiowało około 300 studentów. Rozwój szkoły był udziałem przede wszystkim inż. Lepkaluka oraz inż. Skuby. Szkołę wpierała Polska Sekcja Wojskowa oraz Oddział Wartownicze.

Z czasem postępująca repatriacja spowodowała znaczny spadek studentów i kadry w Esslingen. Pojawiło się również widmo likwidacji placówki. W jej wyniku mieszkańcy obozu i pracownicy PWST zostali przeniesieni do Ludwigsburga na teren koszar „Luitpolkaserne”, a uczniowie i wykładowcy dojeżdżali koleją do Esslingen. Nowa administracja, IRO, zdecydowała o przekazaniu budynku na potrzeby PWST na terenie koszar „Arsenalkaserne” w Ludwigsburgu. Tak powstał samodzielny ośrodek szkolny



Budynek PWST w Esslingen



„College Camp”, którego szefem był Stefan Władysław, dowódca kompanii Wartowniczej (4020). W 1948 r. PWST musiała oddać główny budynek przy Kanalstrasse 33. W wyniku kolejnego splotu wydarzeń całą działalność przeniesiono do Ludwigsburga. Od 1948 r. szkoła funkcjonowała już w uszczuplonym składzie. Jeszcze w tym samym roku władze IRO zarządziły ponowne przeniesienie szkoły na teren polskich koszar „Karlskaserne” im. Ignacego Paderewskiego w Ludwigsburgu. Z dużymi trudnościami szkoła dotrwała do 1949 r.

Ważnym elementem działalności PWST była aktywność Stowarzyszenia Bratniej Pomocy Studentów PWST „Bratniak”, które organizowało fundusze na pomoc aprowizacyjną dla studentów oraz dbało o obchody ważnych rocznic narodowych. W szkole funkcjonował chór studencki, organizowano działalność sportową oraz różnego rodzaju zawody. Działała szeroka publicystyka na łamach emigracyjnych czasopism.

Studenci pojawiali się pod koniec istnienia szkoły również na antenie radia Stuttgart. Pierwsza audycja odbyła się 2 stycznia 1949 r. Oficjalnie 3 lipca 1949 r. szkoła zakończyła działalność.

W okresie czterech lat istnienia PWST przez jej mury przeszło ponad 500 studentów. Spora część ukończyła w całości program PWST. Wielu kontynuowało dalsze studia techniczne w krajach osiedlenia (Australii, Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz w Polsce). Do dzisiaj żyje jeden z byłych studentów PWST prof. Leszek Żukowski, były żołnierz AK i uczestnik Powstania Warszawskiego, student PWST w latach 1946–1947. Po zakończeniu działalności szkoły jej historię przez kolejne lata podtrzymywali byli studenci i wykładowcy zrzeszeni w Stowarzyszeniu Absolwentów PWST (ang.: PWST Alumni Association).

(więcej na blogu: <http://uchodzczywniem-czech.pl>)

dr Łukasz Wolak

ŁUKASZ WOLAK – dr, historyk i dokumentalista, absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego. Były pracownik Oddziału IPN we Wrocławiu oraz Centrum im. Willy'ego Brandta UWr. Uczestnik Centralnego Projektu Badawczego IPN pt. „Polska emigracja polityczna w latach 1939–1990”. Kontynuuje badania związane z polskimi uchodźcami w Niemczech po II wojnie światowej, których wyniki w części publikuje na popularnonaukowym blogu: (<http://uchodzczywniemczech.pl>). Zainteresowania badawcze: Polacy w Niemczech po 1945 r., polskie organizacje emigracyjne po II wojnie światowej, działacze emigracyjni w Niemczech po 1945 r., tajne służby PRL.





Dominika ROTTHALER

POLKA
W MONACHIUM

Monachium

- miasto rowerów



Monachium nie bez powodu nazywane jest miastem rowerów – nie tylko ze względu na ilość rowerów przypadającą na każdego mieszkańca, ale i na swoistą kulturę rowerową, której w Polsce w takich rozmiarach nie doświadczycie.

Na pewno kultura ta ulega zmianie również nad Wisłą, jednak w potocznym myśleniu, jak zauważa Steffen Möller w książce „Expedition zu den Polen”, w Polsce rower nadal uznawany jest za gorszy środek lokomocji czy nawet określany jako „samochód dla biednych”. W Niemczech już dawno zyskał uznanie jako substytut auta w codziennej komunikacji, a w Monachium wręcz jako nieodłączny element życia. Zatem w drogę – oto krótki przewodnik po monachijskich rowerowych zwyczajach.

Ścieżki rowerowe

W Monachium jest bardzo dużo ścieżek rowerowych i nieomalże całe miasto można przejechać, nie opuszczając pasów przeznaczonych wyłącznie na rowery. To duża wygoda i oszczędność czasu. Mimo to często dochodzi do nerwowych sytuacji na tych właśnie ścieżkach. Denerwują się sami rowerzyści na innych rowerzystów – zajeżdżających drogę, jadących zbyt wolno lub zbyt szybko – ale również na kierowców samochodów, parkujących czasami na pasie dla rowerów. Niekiedy obiektem nerwów rowerzystów zostają także piesi, którzy nieumyślnie wychodzą na ścieżki, narażając siebie i innych na niebezpieczeństwo. Te nieprzyjemne sytuacje nierzadko wynikają ze zbyt wysokiej prędkości, jaką rowerzyści rozwijają na swoich ścieżkach, dlatego nawet doświadczeni kierowcy powinni mieć się na baczności. Jeśli jesteście

w Monachium od niedawna, starajcie się o tych ścieżkach pamiętać, bo wchodząc na nie nieopatrznie, ryzykujecie nie tylko nagłą od przejeżdżającego obok rowerzysty, ale również możecie po prostu wpaść w tarapaty.

Wykroczenia

Niedoświadczeni rowerzyści mogą łatwo narazić się na mandat. Wystarczy jechać ścieżką rowerową po niewłaściwej stronie, czyli pod prąd. Lub wjechać rowerem w strefę pieszych, gdzie nie ma tabliczki „Fahrrad frei”, czyli coś na kształt „Przejazd rowerem dozwolony”. Sama widziałam policjantów, wyłapujących w ten sposób rowerzystów z tłumu lub czyhających w ukryciu za rogiem i hojnie rozdających mandaty.

Za co jeszcze można zapłacić karę? Za rozmawianie podczas jazdy rowerem przed telefonem, brak dzwonka przy rowerze, jazdę bez trzymanki, a nawet za trzymanie otwartego parasola, gdy pada deszcz. Do najgorszych, a jednocześnie najdroższych wykroczeń należy przechodzenie z rowerem przez tory w niedozwolonym miejscu lub zlekceważenie znakmiennego szlabanu, przejazd na czerwonym świetle oraz zlekceważenie pasów dla pieszych i narażenie pieszych na niebezpieczeństwo.

Jeśli przewożycie dzieci w foteliku rowerowym, pamiętajcie, aby przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa! Jeśli dzieci nie są odpowiednio zabezpieczone na czas

jazdy (kask, poprawnie zapięte pasy, sprawny fotelik), możecie nie tylko narazić je na wypadek, ale również zapłacić grzywnę...

Parkingi rowerowe

O tym, jak dużo rowerów używanych jest na co dzień, świadczą choćby bardzo liczne parkingi rowerowe ustawione przed prawie każdym sklepem, biurem, szkołą, szpitalem, urzędem itp. I mowa tu nie tylko o stojaku na 3–4 rowery, tylko o specjalnie wydzielonej przestrzeni na całą masę rowerów. Do tego punktu zaliczyć można również duże parkingi rowerowe przy stacjach metra, a zwłaszcza przy połączeniach z kolejką miejską.

Sklepy i warsztaty

Ilość punktów, w których można rowery kupić lub naprawić jest w Monachium wprost oszałamiająca. Są dzielnice, gdzie spotkać można kilka takich sklepów nawet przy jednej ulicy! W niektórych tego typu sklepach można kupić i zamontować specjalne wyposażenie dla rodzin, czyli specjalny fotelik dla małego dziecka, podpórkę ułatwiającą wsadzanie dziecka oraz sprężynę przytrzymującą przednie koło, aby nie skręcało podczas postoju. Tak przygotowany rower sprawdza się znakomicie nawet w miejskim ruchu i może ułatwić podróże z małym dzieckiem.

Rekreacja i sport

Rower to jednak nie tylko codzienne ułatwienie sobie życia np. podczas dojazdów do pracy przedszkola czy do szkoły. To również rekreacja! Monachijczycy uwielbiają wycieczki rowerowe, m.in. popularnymi tutaj bardzo przyczepkami (dotyczy głównie rodzin z małymi dziećmi) lub rowerami z dużym „pojemnikiem” z przodu, służącym do przewożenia dzieci. Wyjazd nad rzekę, do lasu, na łąkę – często można spotkać całe rodziny w drodze. Również miłośnicy sportu odnajdą w Monachium swoją pasję, wyczynowa jazda rowerem jest, zaraz po bieganiu, chyba najczęściej uprawianą w Niemczech dyscypliną sportu! I nie mówię tu tylko o wyczynowej przejażdżce przez park, tylko o zawodowcach wspinających się na rowerze po górach, pokonujących strome trasy, spędzających całe weekendy na siodelku.

Zatem szerokich ścieżek rowerowych oraz udanych wycieczek!



Więcej informacji o kulturze niemieckiej z polskiej perspektywy oraz ciekawych wskazówek, m.in. gdzie spędzić z dzieckiem czas w Monachium, znajdziecie na blogu POLKA W MONACHIUM: www.polkawmonachium.blogspot.com



TOWARZYSKA KATASTROFA

Na lunch jadłeś zupę cebulową. Wieczorem czujesz się wzdęty jak balon. Chciałbyś zachować się kulturalnie, ale choćbyś nie wiem jak napinał mięśnie... Ups! Ale fetor!

Nasz układ trawienny ma w sumie niemal 10 metrów długości i jest skomplikowanym taśmociągiem. Jedząc, wrzucamy na nasz taśmociąg pożywienie. Na 10 metrach zostaje ono rozdrobnione mechanicznie i rozłożone chemicznie na czynniki pierwsze. Tylko w ten sposób nasz organizm może z pożywienia pozyskać wszystkie potrzebne substancje. Na końcu taśmociągu zostaje to, co w żaden sposób już się nie przyda. 60 do 80% suchej masy stanowią bakterie.

Jeśli nasz układ trawienny jest taki efektywny, to skąd te wzdęcia i gazy? W jelitach mieszka 300–1000 różnych szczepów bakterii i mikroorganizmów. W sumie jest ich 10 razy więcej niż naszych własnych komórek w ciele. Dorosły człowiek ma w jelitach ok. 2 kg bakterii. Nie do wiary, prawda? Bakterie w jelitach wypełniają wiele ważnych zadań. Jednym z nich jest rozkład pożywienia na przyswajalne cząsteczki. W tym procesie powstają różne gazy: dwutlenek węgla, azot czy metan. Większość zostaje wchłonięta od razu w jelitach, ale pewna część zostaje i wzdyma nas jak balon. Te gazy nie mają woni. Ale w niektórych potrawach uwięzione są atomy siarki. To właśnie jej związki odpowiedzialne są za wyjątkowo przykry zapach gazów jelitowych.

Swoją drogą, podobny proces odbywa się na wyspiskach śmieci. Pod wpływem bakterii i mikroorganizmów następuje degradacja odpadów. Efektem tego procesu jest mieszanka gazów, które się pozyskuje, oczyszcza i voilà! Mamy ekologiczny biogaz, którego nawet 90% stanowi metan.

Zobaczmy dziś, jak w naszych jelitach produkowane są gazy.

POTRZEBNE BĘDĄ

- Butelka (1l) – nasz model jelita
- Jedzenie i picie – to, co np. spożywasz na podwieczorek albo śniadanie
- Suche drożdże (1 opakowanie)
- Ziemia z ogródka (ok. 3–4 łyżek stołowych) – źródło bakterii
- Balon
- Woda o temp. pokojowej

JAK TO ZROBIĆ

Rozdrobnijcie jedzenie tak bardzo jak to możliwe. Jedzenie, picie, drożdże i ziemię włożcie do butelki. Dolejcie ciepłej wody i wymieszajcie. Na szyjkę butelki nałóżcie szczelnie balon. Obserwujcie konsystencję zawartości i wielkość balonu. Swoje obserwacje zapisujcie albo fotografujcie.

Śledźcie Little Lab – Wissenschaft fuer Kinder na Facebooku. Znajdziecie tam wiele fascynujących eksperymentów i projektów technicznych dla dzieci oraz zaproszenia na otwarte zajęcia naukowe w Monachium.

Powyższy eksperyment jest częścią naszych zajęć dla dzieci nt. systemu trawiennego. Fragmenty tych zajęć możecie zobaczyć 14 marca o godz. 18.00 w programie pt. Gesundheit! w BR Fernsehen.

WESOŁEGO EKSPERYMENTOWANIA!

Agnieszka Spiżewska z Little Lab



Agnieszka Spiżewska

– założycielka Little Lab, w ramach którego popularyzuje naukę wśród dzieci. Prowadzi warsztaty, interaktywne wystawy i pokazy popularnonaukowe. Mama 8-letniego biegacza i 5-letniej zbieraczki okruszków.

Osobowość: zwariowany kujon.

Tryb myślowy: 100 okienek przeglądarki otwartych jednocześnie.

Chroniczne choroby: uśmiech, kreatywność.

Hobby: myślenie, zadziwianie.

Niespełniona miłość: chemia.

Bogdan
Żurek

Głosowanie nogami czy tylko polska specjalność?

Rozpolitykowany jesteśmy niemożliwie, a każdy z nas to znawca absolutny, ani na jotę od racji swych nieodstępujący. Cechuje nas doskonała orientacja i szeroka wiedza przekładająca się na gotowość objęcia, praktycznie od zaraz, dowolnego ministerialnego, a nawet prezydenckiego fotela.

Najgłośniejszą politykują ci, którzy do wyborów nie chodzą wcale lub mają tak rozchwiany światopogląd, że zanim się zdecydują, jest już po wyborach. Jak zwał, tak zwał – przynajmniej połowa z nas nie głosuje, rozszczepiając sobie jednak prawo do powyborczych ocen i osądów.

Najczęstsze przedwyborcze pytanie, stawiane wśród bliższych i dalszych znajomych nie brzmi – jakby się wydawało – *Na kogo będziesz głosował?*, ale:

– *Czy idziesz na wybory?*

W odpowiedzi, słyszymy przeważnie:

– *Po co? Przecież to nic nie zmienia!*

Zaraz po wyborach dajemy jednak wyraz naszemu oburzeniu, twierdząc, że do władzy doszli ci, których ugrupowanie użyło zaledwie kilkanaście procent poparcia ogółu uprawnionych do głosowania. Bez odrobiny samokrytycyzmu czepiamy się zwycięzców, oczekując od nich... no właśnie czego? – podania się do dymisji, a może oddania władzy przegranym?

Tymczasem prawda jest banalnie prosta – zawiniliśmy sami „głosując nogami”, czyli nie idąc do lokalu wyborczego. Połowa

Polaków nie bierze udziału w głosowaniu do Sejmu i Senatu oraz na prezydenta, a tylko nieco ponad 20 proc. głosuje w wyborach do Parlamentu Europejskiego.

Jak to wygląda w porównaniu z innymi? Mimo wszystko, nie tak źle. Przegrywamy co prawda z Belgią i Luxemburgiem, gdzie frekwencja sięga 90 proc., ale tam jest przymus wyborczy z karami pieniężnymi w tle. Porównywalni jednak jesteśmy z krajami skandynawskimi i byłymi komunistycznymi, a deklasujemy na przykład miasto Monachium, gdzie niedawno odbyły się wybory do Rady Cudzoziemców, przy katastrofalnej frekwencji... 3,62 proc. (dla pewności napiszę słownie: trzy, przecinek, sześćdziesiąt dwa proc.)!!!

Chodzi tu o Radę zamieszkałych na stałe w Monachium obcokrajowców, która doradza władzom miasta w sprawach dotyczących tutejszych „mniejszości”. „Mniejszości”, specjalnie ująłem w cudzysłów, gdyż co to za mniejszość, która liczy sobie pół miliona i stanowi jedną trzecią wszystkich monachijczyków. Wydawałoby

się zatem, że ta silna grupa – poprzez gremialny udział w wyborze swoich reprezentantów – zechce przekazać Barwarczykom sygnał o gotowości do współdecydowania o losach miasta.

Nic takiego się nie stało. Mimo, że każdy z 367.927 uprawnionych (tylko pełnoletni) do głosowania został o tym powiadomiony listownie, do urn poszły zaledwie 13.324 osoby. Wygrali oczywiście Turcy i to wcale nie dyscypliną czy dużą frekwencją – tylko dlatego, że jest ich w Monachium ponad dwa razy więcej niż np. Polaków. Gdybyśmy się choć trochę zmobilizowali, mogliśmy bez problemu mieć naszych w Radzie Cudzoziemców. Widać jednak, że nam się nie chciało. Przynajmniej więc nie psioćmy teraz na tutejszych działaczy polonijnych, że nic nie robia.

Już słysząc głosy radnych miasta Monachium, że wobec tak małej frekwencji, należy się zastanowić nad celowością organizacji kosztownych wyborów i finansowania Rady Cudzoziemców, ciała, które nie reprezentuje praktycznie nikogo.

No i mamy Amerykanów

Listy
z BerdyczowaKrzysztof
Dobrecki

Wychowany, niestety, w komunizmie, nie mogę się przyzwyczaić do doniesień medialnych, że w takim to a takim mieście stacjonować będzie tyłu a tyłu amerykańskich żołnierzy, że przywieźli ze sobą tyle a tyle czołgów, wozów Bradley, helikopterów, że o kuchniach polowych nie wspomnę.

No ludzie kochani, pamiętam jak dziś, że chciałem w moim miasteczku sfotografować dawną, jeszcze z 1905 roku siedzibę Towarzystwa Wioślarskiego. Pech chciał, że mieściła się tam Liga Obrony Kraju. Wskoczyli jacyś urzędnicy w mundurach pułkowników i przez godzinę musiałem tłumaczyć się na milicji, dla zmylenia zwanej „obywatelską”. No ja wiem, że satelity i te rzeczy, i że „pora była przywyknąć”, ale nadal się dziwię. A ludzie? Ludzie częstują Amerykanów pierniczkami, kawą, bigosem. Z zadowoleniem przyjmują ich (co wieczór) w miejscowym pubie, mieszczącym się w dawnej restauracji GS i pogonili grupkę natrętów

z organizacji, której nie wspomnę, która chciała protestami obrzydzić powitanie. Ciekawe jest także to, że ludzie przyjmują obecność wojsk amerykańskich jako coś naturalnego i należącego się nam „jak psu miska”. Po prawdzie, za numery, które w Teheranie, Jałcie i Poczdamie wycięli nam Prezydenci USA, trochę ta „micha” się nam należy, ale minęły lata, dziesięciolecia i już się nie gniewamy, tylko żeby mi to było ostatni raz!

Z drugiej strony zastanawiam się nad mentalnością Amerykanów i ich żołnierzy, którzy jadą gdzieś na drugi koniec świata pilnować nie swoich (?) granic i bronić Demokracji. Niby to my „za naszą

i waszą”. Ale jak to powiedziała popularna piosenkarka: „gdyby co, to ja s...am”. Na jednej z grudniowych demonstracji naszych demokratycznych liberałów rozwinęto transparent: „Bób, homar i włoszczyzna”. Nie wróżę tej organizacji wyborczego sukcesu. W moim mieście, nazywanym wszak „czerwoną wioską”, powstała jednostka „Strzelca”, do siedmiu klas wojskowych w dwóch szkołach średnich wałą tłumy chętnych, bieg szlakiem Żołnierzy Wyklętych zbiera kilka tysięcy młodzieży. Działają cztery grupy rekonstrukcyjne pasjonujące się wojskiem wrześnieowym, partyzantami i Warszawskim Powstaniem. Działa Szwadron Kawalerii. Nie jest tak źle. Umberto Eco napisał: „Wychowujemy młodzież, na starożytnych szkoda czasu”. I jak zwykle u Eco jest w tym wiele, a może sama prawda. Generalnie mamy Amerykanów. Ja się cieszę. Czego i Państwu życzę.

Niewidoczni emigranci, czyli „die unsichtbare Polonia”

W ciągu ostatnich lat charakter emigracji w Niemczech uległ ogromnej transformacji. Zmiany następują tak szybko, że trudno za nimi nadążyć. Przeistacza się scena polityczna, pojawiają się nowe wyzwania, zmienia się obraz emigranta, a wraz z nim obraz Polaka.

A. Likus
Cannon

Żyj z klasą

Rodzice powinni dać dzieciom dwie rzeczy: korzenie i skrzydła.

(Johann Wolfgang v. Goethe)



W przeciwieństwie do poprzedniej fali polskich emigrantów, składającej się w znacznej części z przesiedleńców i uchodźców politycznych – którzy często pracowali poniżej własnych kwalifikacji i tylko piętnaście procent z nich posiadało wyższe wykształcenie – obecnie coraz więcej przyjeżdżających Polaków ma skończone studia i jest wysoko wykwalifikowanymi specjalistami. A jak podają polskie statystyki, pięćdziesiąt procent absolwentów medycyny opuszcza kraj w poszukiwaniu lepszych warunków pracy.

Ta najbardziej pewna swojej wartości najnowsza polska emigracja, nazwana została przez niemieckich socjologów „młodą emigracją”. Są młodzi, wykształceni i zaradni. Zaczęli przybywać do Niemiec szczególnie po roku 2011, w którym zniesiono ograniczenia wobec obywateli polskich dotyczące pracy i zamieszkania.

Agnieszka jest jedną z nich. Do Monachium trafiła zaraz po studiach. Niemieckiego zaczęła się uczyć już w liceum, później na uniwersytecie, teraz

go szlifuje. Robi doktorat z neurologii i nawet nie myśli o powrocie do kraju. Jest zachwycona niemieckim systemem i chce tu zostać na zawsze.

Jej chłopak, Marek, pracuje jako informatyk, płynnie posługując się zarówno niemieckim, jak i angielskim. Podobnie jak ja, daleki jest od zachwyty obcoznaną i gotów jest w każdej chwili wrócić, ale, jak mówi, dopóki ma dobrą pracę, a tym samym czuje się wolny i niezależny, tak długo będzie tu mieszkał. Co zrobi w przyszłości, zadecyduje później. Jego zdaniem przyszłość jest tam, gdzie praca i godne życie. Jeśli nasz kraj da mu taką szansę, to wróci, jeśli nie, będzie pracował dalej w Niemczech.

Osób podobnych do Agnieszki i Marka jest bardzo dużo. Studiują, doskonałą swe umiejętności. Mieszkają w całych Niemczech. Nie myślą w kategoriach narodowych jak stara emigracja, lecz w bardziej uniwersalnych. Szybko przemieszczają się po Europie, nie mając problemów z komunikacją. Są mobilni, żyją w transparentnym świecie z laptopem na kolanach i myślą ultranowoczesnymi kategoriami.

Tylko w ubiegłym roku przybyło do Niemiec ponad 148 tysięcy Polaków. Jak wykazały ostatnie badania, w najmniejszym

stopniu nie ograniczą tego napływu nowe przepisy, zgodnie z którymi niepracujący cudzoziemcy z krajów Unii Europejskiej będą mogli starać się o niemieckie świadczenia socjalne dopiero po pięciu latach legalnego pobytu. Polakom bowiem zależy przede wszystkim na pracy, na wyższych zarobkach i bliskości rodzinnego domu. Bez problemów wtapiają się więc w niemieckie społeczeństwo, nie wymagają integracji, są bezproblemowi. Dlatego też w jednym z niemieckich opracowań nazwano ich „niewidocznymi emigrantami”.

Oni sami określają siebie Europejczykami. Nie muszą wybierać pomiędzy żadnym z państw. Mieszkają w Niemczech, bo tu jest praca. W każdej chwili gotowi są wyjechać do innego kraju, jeśli tam będą lepsze perspektywy. Nie mają kompleksu polskości i z łatwością się asymilują. Są świadomi swego pochodzenia i pewni swej wartości, mają potencjał i potrafią wysoko latać.

Wygląda więc na to, że ich rodzice, mimo iż być może nie czytali Goethego, dali im w życiu to, co najcenniejsze – korzenie i skrzydła.



Laskarina Bubulina na banknocie greckich

Jolanta
Helena
Stranzenbach



Bubulina i inne

Grecja przez prawie 400 lat znajdowała się pod jarzmem osmańskim. Na początku XIX w. sułtan Mahmud II rozpoczął realizację planu, wg którego zamierzał zabić lub sprzedać w niewolę całą grecką ludność chrześcijańską, a opustoszałą ziemię zasiedlić muzułmanami z Egiptu. W odwecie za to w 1821 roku wybuchło w Grecji piętnaste antytureckie powstanie, któremu przyswiecało hasło: *Elefteria i Tanatos! – Wolność albo śmierć!* Bohaterką tych walk wyzwoleniczych stała się m.in. Laskarina Bubulina (1771–1825).

Na czele armady

Jako 40-letnia wdowa, spadkobierczyni wielkiego majątku i matka siedmiorga dzieci, przyłączyła się ona do tajnej organizacji Filiki Etairia („Stowarzyszenie Przyjaciół”) przygotowującej przewrót. Swoją fortunę poświęciła na zakup m.in. broni, a także sfinansowanie budowy wielkiej korwety uzbrojonej w 18 ciężkich armat. Gdy wiosną 1821 r. przyszedł czas walki, jako admirał stanęła na czele ośmiu statków (pięć z nich stanowiło jej własność), którymi dowodzili jej synowie i przyrodni bracia. Wkrótce do rebeliantów dołączyli mieszkańcy innych greckich wysp i tak powstała flota złożona z przeszło trzystu statków, która zdecydowała o zwycięstwie na morzu nad Osmanami. Bubulina odwagą i determinacją (zainwestowała cały majątek w utrzymanie wojenki) zdobyła szacunek na równi z męskimi komendantami. Wyróżniała się jednak szlachetnością. Podczas masakry Turków w Trypoli na Peloponezie z narażeniem życia uratowała kobiety i dzieci z haremu paszy (gubernatora). Spłaciła tym samym dług wdzięczności zaciągnięty kilka lat wcześniej w Konstantynopolu u matki sułtana, która uchroniła majątek Greczynki przed konfiskatą.

Wzór dla Polek

Bubulina, przedstawiana najczęściej na białym koniu, stała się popularną bohaterką europejskiej literatury romantycznej. Stała się również wzorem dla dziewiętnastowiecznych Polek, które wkrótce po Greczynie stanęły do boju u boku swych braci, ojców, mężów – powstańców. W XIX w. kobiety nie chciały być już tylko pielęgniarkami i kurierkami. Niektóre zdecydowały się walczyć z bronią w ręku o niepodległość ojczyzny. I tak w czasie powstania listopadowego, w 1830 r., kobiety żołnierze, mimo że wywoływały sensację, uczestniczyły w bitwach i potyczkach. Oczywiście musiały niejednokrotnie ukrywać się w męskim przebraniu i pod męskim nazwiskiem. Tak uczyniła np. Barbara Bronisława Czarnowska (1810–1891), która po przeszkoleniu jako podchorąża

kawalerii tak wyróżniła się odwagą i walecznością w jednej z bitew, że jesienią 1831 r. została odznaczona Krzyżem Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari. Natomiast prawdziwą płec Zofii Kodrębskiej (1798–1885), podoficera odznaczanego za odwagę na polu walki Krzyżem Orderu Virtuti Militari, rozpoznano dopiero w szpitalu polowym, gdzie trafiła odniósłszy rany w boju.

Kolejną następczynią Bubuliny była Antonina Tomaszewska, uczestniczka powstania listopadowego na Żmudzi. Mając zaledwie szesnaście lat, ruszyła do boju i w pierwszym szeregu stawiała czoła rosyjskim oddziałom Czerkiesów, czym wzbudziła powszechny podziw i zapaliła innych do walki. Najbardziej znaną z grona walczących niewiast pozostała jedna z pierwszych inicjatorek samodzielnego powstania na Litwie, hrabianka Emilia Plater (1806–1831). Platerówna stanęła na czele sformowanego przez siebie kilkusetosobowego oddziału partyzanckiego. Jej postawę uwiecznił A. Mickiewicz w utworze „Śmierć Pułkownika”.

Były duszą powstania

Podczas powstania styczniowego w 1864 roku jego obserwator – pułkownik armii szwajcarskiej Franciszek L. von Erlach – napisał o polskich patriotkach: „odgrywają w obecnym powstaniu tak niesłychanie ważną rolę, że zagranicą nie można o tym wyrobić sobie pojęcia, jeżeli się tego naocznie nie widziało. [...] Kobiety są prawdziwą duszą powstania”. Historię tego powstania pisała m.in. Lucyna Żukowska (1844–1944), kurierka i konspiratorka tajnej organizacji. Wstąpiła ona do oddziału wojskowego i walczyła jako żołnierz liniowy. Ranna trafiła do niewoli, a potem na 7 miesięcy do więzienia w twierdzy w Zamoczu. Mniej szczęścia miała szlachcianka i żołnierz Maria Piotrowiczowa (1839–1864), która, mimo ciąży, odrzuciła propozycję poddania się złożoną przez rosyjskich oficerów. Okrążona wraz ze swoim oddziałem przez Kozaków broniła się rewolwerem i kosą.



Emilia Plater

Zginęła, porąbana przez wroga, razem ze służącą i dwiema towarzyszkami broni. Po jej śmierci Wydział Wojny Rządu Narodowego wydał zakaz przyjmowania do służby liniowej kobiet, ale zakaz ten nie wszędzie był respektowany.

O Lwów, Warszawę i Wilno

W ślady Bubuliny poszły też kobiety zorganizowane w Ochotniczej Legii Kobiet (OLK) – utworzonej we Lwowie w 1918 roku. Członkinie tej organizacji brały udział w bitwie o Lwów podczas wojny polsko-ukraińskiej i polsko-bolszewickiej. Z 400 bojowniczek o miasto aż 66 poległo. Podobne oddziały ochotniczek broniły w 1919 roku Warszawy i Wilna. W czasie drugiej wojny światowej kobiety żołnierze już nie wzbudzały sensacji, lecz były integralną częścią struktur konspiracyjnych. Nawet w Wojsku Polskim utworzono w 1943 roku Samodzielny Batalion Kobiety im. Emilii Plater, liczący 2500 ochotniczek. „Platerówki”, jak je nazywano, miały jednak niewiele wspólnego z Bubuliną i Emilią Plater, gdyż nie brały udziału w walkach, a jedynie pełniły służbę wartowniczą.

★ ★ ★

Historię Bubuliny usłyszałam jako dziecko od mojej mamy. O tym, że stała się inspiracją dla polskich patriotek poprzednich stuleci dowiedziałam się dużo, dużo później. Zastanawiam się nieraz, kto i co kształtuje osobowości współczesnej młodzieży, bo wzorce propagowane przez media nieraz mnie przerażają...

Wiele bym dał, żeby się dowiedzieć, ilu z Szanownych Czytelników naszego pisma wie, co znaczy słowo „ekumenia”, „ekumenizm”. Śmiem twierdzić, że dla połowy są to pojęcia obce, jak dla mnie „iPhony”. Zwłaszcza gdy wspominam, jak „moja” sekretarka (parafia niemiecka) w programie nabożeństw napisała „Oekonomischer Gottesdienst”, tzn. nabożeństwo ekonomiczne (!) zamiast „ekumeniczne”. Okazuje się, że nawet 60 lat to jeszcze mało, by ogromnie ważne sprawy utarły sobie drogę do świadomości. Tyle już bowiem czasu upłynęło, jak Sobór Watykański II *Dekretem o ekumenizmie* (1964) otworzył szerokie pole nowego myślenia, otwarcia się na inne wyznania, wrażliwości na inne kształty chrześcijaństwa. Tamte impulsy rozpoczęły nową



Marcin Luter

epokę w życiu Kościoła. Przestaliśmy lękać się inności. Zaczęliśmy uczyć się myślenia dialogicznego, czyli myślenia z innymi chrześcijanami, a nie przeciwko im. Dziś szukanie tego, co łączy, a nie co dzieli, przenika wszystkie dążenia wyznań chrześcijańskich i rzadkością są lekkie tendencje defensywne, jak słowa jednego z biskupów greckokatolickich: „*Nie po to przelewaliśmy krew, aby teraz bawić się w ekumenizm*”.

Wspólne Święto Chrystusa

30.10.2017 mija pięćset lat, jak Marcin Luter ostatecznie zerwał z Kościołem rzymskokatolickim. Oczywiście, że dla Kościoła katolickiego nie jest to powód do „świętowania”. Ale jeśli na terenie Niemiec doszło do tak bolesnego rozdarcia, to logiczne, że właśnie tutaj jest główny poligon działań unijnych, to tu trzeba wspólnie leczyć rany rozdarcia. Dobrze się stało, że po długich dyskusjach Episkopat Niemiecki postanowił razem z Kościołem ewangelicko-luterańskim obchodzić z okazji jubileuszu Reformacji „Święto Chrystusa”.

Na marginesie wspomnę, że w tym kontekście było dla mnie mocnym szokiem, gdy usłyszałem kiedyś w telewizyjnym wywiadzie z bp. Kazimierzem Ryczanem (zresztą na całkiem inny temat), jak wtrąca z ironią: „A kard. Marx chce świętować takiego Lutra”. Trudno mi było pojąć, że to mówi



REFORMACJI

mój dawny współpracownik i kolega z KUL. Pomyślałem: albo polska zaściankowość i złośliwość, albo skleroza, która wymazała z jego pamięci wszystkie nabożeństwa ekumeniczne w KUL i działalność dwóch zasłużonych katedr teologii ekumenicznej – prawosławnej i ewangelickiej.

Ważnym wydarzeniem ekumenicznym była już w minionym roku dwudniowa podróż papieża Franciszka do Szwecji (31.10 – 1.11.2016). Franciszek spotkał z reprezentantami Kościoła luterańskiego w Lund oraz uczestniczył w nabożeństwie na stadionie w Malmö pod hasłem „*Od konfliktu do wspólnoty*”. Dlaczego w Lund? Bo tam właśnie przed 60 laty powstał Światowy Związek Luterański (Lutherischer Weltbund), w którego skład wchodzi 74 organizacje reprezentujące 145 Kościołów protestanckich w 98 krajach.

Pierwszym aktem obchodów „Święta Chrystusa” była już ubiegłoroczna ekumeniczna pielgrzymka przedstawicieli niemieckich biskupów katolickich i ewangelickich do Ziemi Świętej. Słowa kard. R. Marxa: „*Wspólne wędrowanie po śladach Chrystusa nas scentementowało. Nasza ekumeniczna więź zyskała na głębi i mocy. Jest jeszcze wiele do zrobienia, ale ta podróż dała nowe impulsy*”.

Szkoda tylko, że fakt, iż przedstawiciele obu Kościołów podczas pobytu w meczecie El-Aksa i przy żydowskiej „ścianie płaczu”, ulegając sugestii gospodarzy, by nie prowokować islamskich i żydowskich ekstremistów, zdjęli lub zakryli zwykle noszone na piersi krzyże. Wywołało to u wielu chrześcijan konsternację, oburzenie, nawet oskarżenia o zaparcie się krzyża Chrystusa. Motto tegorocznych wydarzeń ekumenicznych, które mają się odbywać we wszystkich diecezjach i parafiach obu Kościołów, brzmi: „*Pojednanie przy różnicowaniu*”. Idzie o leczenie ran, o pokutę i przeproszenie za wzajemną wrogość za przemoc i cierpienia podczas wojen religijnych w Europie. Świętowanie „Roku Chrystusa” to „cudowny znak” w trudnych czasach, w których faktem powszednim stały się religijnie motywowane nienawiść i przemoc. Opublikowane z okazji rocznicy Reformacji „*Wspólne Słowo*”, podpisane przez kard. R. Marxa i biskupa H. Bedford-Strohma, to „wydarzenie niemal rewolucyjne”, zwłaszcza, gdy się zważy, że poprzednie jubileusze generowały polemiki, konfrontacje i nowy dystans. Ten wspólny dokument to zwarty opis aktualnego stanu obu Kościołów i teologiczne uzasadnienie wspólnych obchodów „Święta Chrystusa”. Ponadto Komisja Ekumeniczna

Konferencji Biskupów Niemieckich wydała zbiór tekstów do dyskusji w różnych kręgach w celu dokładniejszego poznania nauki Lutra i Reformacji.

Niektóre terminy

- Na 9 lutego 2017 zaplanowano ekumeniczne Dni Biblijne w Stuttgarcie, gdzie zostaną zaprezentowane i poddane dyskusji nowe katolickie tłumaczenie Biblii (*Einheitsübersetzung*) i zrewidowane tłumaczenie Biblii przez Lutra. Chodzi o ukazanie istotnego znaczenia Pisma Świętego jako fundamentu dialogu ekumenicznego.

- W dniu 11 marca 2017 w Hildesheim w kościele św. Michała odbędzie się wspólne nabożeństwo pokutne i pojednawcze pod hasłem „*Uzdrowienie pamięci*”.

- Kolejnym wydarzeniem będzie Socjalno-Diakoński Kongres w Bochum (16.09.2017) organizowany przez Episkopat i Organizację Laikatu obu Kościołów. W końcu w dniach 20.05–10.09.2017 będzie można w Witemberdze zwiedzać „Światową Wystawę Reformacji” (organizowaną przy współudziale Kościoła katolickiego, zwłaszcza diecezji Magdeburg).

Należy żywić nadzieję, że to „ekumeniczne świętowanie” zbliży jeszcze bardziej do siebie Kościół katolicki i różne Kościoły protestanckie. Ważne jest uznanie po obu stronach błędów i win, napiętnowanie dawnej nienawiści, wrogości, potępień uprzedzeń, dystansowania się. Podkreśla się dziś, że Luter nigdy nie chciał rozłamu Kościoła. Jego postulaty reformy Kościoła zostały niewłaściwie przyjęte przez dawne autorytety, zabrakło otwarcia, dialogu, cierpliwości, miłosierdzia. Kościół katolicki dostrzega też dziś, że nie byłby tym, czym jest, bez Reformacji i że jej skutkiem jest pogłębiona świadomość własnej tożsamości. Od Wspólnot protestanckich przejęliśmy też ważne impulsy dotyczące teologii i chrześcijańskiej praktyki, zwłaszcza w odniesieniu do roli Pisma Świętego w liturgii i w prywatnej duchowości.

Zakończę oryginalną myślą luterańskiego biskupa w Austrii Michaela Bünkera, który prosi, by 31.10.2017 nie składano oficjalnie żadnych gratulacji i życzeń z okazji „urodzin Kościoła ewangelickiego”, ponieważ „jego narodziny to nie rok 1517, lecz Ześlanie Ducha Świętego przed 2 000 lat”.



ks. dr hab.
Jerzy
Grzeškowiak

Sylwia
Cieplak

LANDSHUT

Morsowanie...

lekarstwo czy hobby?



Zbliża się koniec kalendarzowej zimy. Tym razem dała nam się nieco we znaki niskimi temperaturami, ale dla morsów to raj.

Morsuje cały świat, morsujemy i my

Można ich spotkać w przeręblach, nad jeziorami i innymi akwenami, rozgrzewających się do zażycia kąpeli prozdrowotnej. To przede wszystkim ludzie, którzy chcą sprawdzić się w ekstremalnych warunkach bądź zadbać o swoje zdrowie. Tak, bo morsowanie to nie sama kąpiel w mroźnej aurze. To dawka zdrowia, ale tylko jeśli jest się odpowiednio przygotowanym i zażywa się jej z umiarem.

Amatorów morsowania można spotkać niemal wszędzie. Stało się na tyle popularne, że tworzą się fora, strony internetowe, grupy społecznościowe wspierające zarówno początkujących, jak i weteranów lodowatego hobby.

Mnie zainteresowało ognisko polonijne połączone z morsowaniem, które miało miejsce na początku lutego na jeziorze Gethlmuehle, a zorganizowane zostało

przez Stowarzyszenie POL-LA z Landshut. Tam właśnie morsujący już kilka lat członek stowarzyszenia i koordynator wydarzenia Krzysztof Misiak wyjaśnił mi, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie ciała do morsowania i nie chodzi tu o jakikolwiek sprzęt. Mianowicie kąpeli w zimnej wodzie powinniśmy zażywać już jesienią, by organizm zahartował się oraz by czas kąpieli stopniowo, ale odrobinę się wydłużał. Od tego zaczynał guru morsów, rekordzista Wim Hof. Holender już jako 17-latek zażywał kąpeli w przeręblach, by kilka lat temu ustanowić rekordy najdłuższych kąpieli w lodowatej wodzie. Obecny wynosi 1 godzinę 52 minuty i 42 sekundy.

Jeśli natomiast chcemy spróbować swoich sił spontanicznie, to ważna jest solidna rozgrzewka. Ważnym jest także, by był obok doświadczony mors. Co ciekawe, najlepiej podczas kąpieli nie moczyć rąk, gdyż grozi nam odmrożenie kończyn. Dobrze jest zabrać buty ochronne, początkujący mogą kąpać się nawet w obuwiu. No i najważniejsze – zdejmować odzież powinniśmy podczas rozgrzewki, stopniowo, by dodatkowo się nie wychłodzić, a wyjść z wody przeciętnie po 2–3 minutach. Gdy skóra jest wyraźnie zaczerwieniona, to znak, że nasz organizm ma dość. Morsować najlepiej, gdy temperatura jest na minusie, gdyż łatwiej jest nam zaadaptować się po wyjściu z wody.

Sezon na morsowanie w Niemczech i Polsce powoli się kończy, ale warto być przygotowanym na następny sezon, bo ten już za kilka miesięcy.

Co na to medycyna?

Fińscy naukowcy dowiedli, że kąpiele w lodowatej wodzie mogą wpływać na odczuwanie bólu oraz hamować stany zapalne w organizmie. Morsowanie ma też dobroczynny wpływ na termoregulację organizmu, układ sercowo-naczyniowy, immunologiczny i, co zaskakujące, na naszą skórę. Działa bardziej profilaktycznie niż leczniczo. Osoby ze schorzeniami serca i kłopotami z ciśnieniem powinny albo go unikać, albo przed morsowaniem skonsultować się z lekarzem.



Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium



Bal Galowy

(Zdjęcia A. Mitko)

Black & White

Już po raz 13 odbył się Bal Galowy, którego gospodarzem byli Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium. Wpisuje się on już w tradycję Stowarzyszenia i jest niewątpliwie jednym z największych i najpiękniejszych wspólnych przedsięwzięć członków tej grupy. W ostatnich latach dominowały różne tematy przewodnie, takie jak np.: „bal maskowy”, „lata 20-te/ 30-te”, „słynne postaci i osobistości”, „szyk i elegancja” czy „wspomnienie PRL-u”.



spotkań dzieli się z nami swoją ogromną wiedzą w niezwykle barwny i zabawny sposób. Również podczas Balu nie zawiódł w tej dziedzinie – zaszczycił nas swoją obecnością ubrany w habit zakonny św. Dominika, który ma już około 800 lat. Opowiadał o jego genezie i znaczeniu. Zabawne było, jak podkreślił, że w tym roku nie musiał się przebierać, bo temat balu był idealnie dopasowany do jego stroju zakonnego.

Mimo upływu lat, zmieniających się tematów przewodnich oraz organizatorów, jeden element pozostaje niezmienny – rokrocznie Bal inauguruje polonezem. Na dworach królów polskich stanowił on element ceremoniału, tańczony był na rozpoczęcie balów, również obecnie w Polsce rozpoczyna wiele imprez, podkreślając ich uroczysty charakter (np. studniówki). Tańcem tym chcemy zaakcentować polską tradycję. Robi on niezwykle wrażenie, szczególnie na naszych międzynarodowych gościach.

Przygotowanie Balu spoczywało na barkach Rady Stowarzyszenia oraz jej członków

i sympatyków. Zadań było niezmiernie dużo – zakupy i dekoracja sali, przygotowanie i podanie jedzenia, sprzątanie i wiele innych spraw organizacyjnych. Powodzenie takiej imprezy udowodnia nam, że potrafimy naprawdę wiele. Ukazuje nasze możliwości i granice. To pole do realizacji wszelkich kreatywnych pomysłów. Takie przedsięwzięcia uczą współpracy, ale przede wszystkim pokazują, że podczas wykonywania wspólnych zadań można się świetnie bawić. Niech żyje Bal!

Katarzyna Kozak



RADA STOWARZYSZENIA

KWIATY DO POLSKI Tel: 07021 861 169

TANIO, SZYBKO I SOLIDNIE - ZAPRASZAMY
Przy zamówieniu podaj numer 06 – to mała niespodzianka

KWIATY
uważa się za najbardziej elegancką formę okazywania uczuć
DLA
jubilatów, solenizantów lub tak po prostu bez okazji
KAŻDEGO
komu chcemy pogratulować, podziękować lub dodać otuchy

W naszej ofercie między innymi:

Bukiety okolicznościowe + sekt, piwa,
wina lub bomboniera, kawa, maskotka,
kosze kwiatowe, kosze obfitości, wianki, wieńce...

Kwiaty dostarczamy także na terenie całych Niemiec oraz innych państw

Barbara Müller

Fax: 07021 86 32 25

POL-KWIAT
EKSPRES KWIATOWY

www.polkwiat.eu

K O R E S P O N D E N C J A Z H A M B U R G A

Nasza najdroższa

zdj. Michael Zapf

„Najpierw rozmawiano o tym, ile to kosztuje, potem jak wygląda, a od dzisiaj, jak brzmi” – powiedziała Barbara Schöneberger relacjonując przebieg ceremonii otwarcia Elbphilharmonie, czyli „Filharmonii nad Łabą” w Hamburgu. Dzień 11 stycznia 2017 r. stał się datą rozpoczęcia nowej epoki w życiu muzycznym nie tylko całego miasta, ale Europy i świata. Czy zainwestowanie aż 789 milionów euro w budowę obiektu opłaciło się naprawdę, będzie można ocenić dopiero po upływie kilkunastu lat. Na razie większość biletów na tegoroczne imprezy jest już wykupiona, a koncert inaugurujący działalność placówki okazał się wielkim sukcesem.



Yasuhisa Toyota zdj. Ralph Larmann

Solistami, którym przypadł w udziale zaszczyt wzięcia udziału w inauguracji, byli śpiewacy: Hanna Elisabeth Müller, Wiebke Lehmkuhl, Philippe Jaroussky, Pavol Breslik, sir Bryn Terfel, oraz m. in. organistka Iveta Apkalna, harfistka Marget Köll i oboista Kalev Kuljus. Towarzyszyła im NDR Elbphilharmonie Orchester pod dyktando Thomasa Hengelbrocka. Program pozostawał do ostatniego momentu tajemnicą, wiadomo było tylko, że ma być „muzyczną podróżą w czasie” od dawnych epok aż do współczesności. I rzeczywiście, oprócz utworów z okresu późnego renesansu i baroku (Archilei, deCavalieri, Praetorius, Caccini) usłyszeliśmy uwerturę do „Parsifala” Ryszarda Wagnera, oraz dzieła kompozytorów XX-wiecznych: Benjamina Brittena, Henri Dutilleux, Olivera Messiaena, Berndta Alois Zimmermanna i Rolfa Liebermanna. Punktem kulminacyjnym było wykonanie utworu „Reminiscence” skomponowanego specjalnie na tę okazję przez Wolfganga

Rihma, w którym partię solową zaśpiewał tenor Pavol Breslik. Jako ukoronowanie wieczoru zabrzmiała w nowoczesnej sali koncertowej ostatnia część IX Symfonii Ludwiga van Beethovena ze słynną „Ode do radości” w wykonaniu połączonych chórów NDR i Bayerischer Rundfunk. Thomas Hengelbrock przyznał w wywiadzie dla kanału NDR, że już podczas pierwszej próby wielu muzyków miało łzy w oczach, tak niesamowite było doświadczenie grania w tym miejscu. Podczas koncertu na fasadzie budynku, zaprojektowanego przez sławnych szwajcarskich architektów Jacquesa Herzoga i Pierre’a de Meurona, rozegrał się świetny spektakl. Każdemu z utworów towarzyszyła inna gra światła.

Fenomen „białej skóry”

Sala symfoniczna, z widownią liczącą 2100 miejsc, stanowi energetyczne centrum całej filharmonii. Ponad sceną, znajdującą się w samym środku, usytuowane

są dookoła miejsca dla publiczności, na różnych wysokościach, jak gdyby na zboczach winnicy. To architektoniczne połączenie antycznego teatru w Delphi ze strukturą stadionu, powoduje, że widzowie mają poczucie wspólnoty, ale jednocześnie nie przeszkadzają sobie nawzajem. Część publiczności zmuszona jest oglądać muzyków z góry, od tyłu. Za to słyszalność jest taka sama w każdym miejscu, dzięki wynalazkowi japońskiego akustyka Yasuhisy Toyoty. Mowa jest o tzw. *white skin* (dosł. „biała skóra”, czyli pokrycie), liczącej dokładnie dziesięć tysięcy płyt gipsowych o wymiarach ok. 578mm x 698mm, sporządzonych ze specjalnej, bawarskiej kamienno-papierowej mieszanki i pokrytych silikonem. Każda była osobno frezowana, na ich powierzchni widać wgłębienia i piramidalne stożki. Ta właśnie struktura umożliwia rozchodzenie się dźwięku o takim samym natężeniu i jakości do każdego miejsca na widowni. „Biała skóra” izoluje także akustycznie

wnętrze sali od otoczenia. Odgłosy charakterystyczne dla portu, np. syreny emitowane przez przepływające statki, nie są tam słyszalne. Żaden dźwięk nie dociera też na zewnątrz budynku, nawet jeśli w środku gra orkiestra dęta. Warto wspomnieć, że Toyocie zawdzięczają swoją akustykę najważniejsze sale koncertowe świata, m. in. w Los Angeles, Sankt Petersburgu, w Tokio, oraz sala NOSPR w Katowicach. Elbphilharmonie była dla niego największym wyzwaniem, bo *white skin* powstała specjalnie dla niej. O tym, że słyszalność jest wszędzie tak samo doskonała, przyznała w rozmowie z Barbarą Schöneberger sama kanclerz Angela Merkel, która podczas części oficjalnej siedziała w innym miejscu, niż w trakcie koncertu.

Oprócz koncertów, na rok 2017 planowane są w Elbphilharmonie projekty takie jak Noc Chórów, imprezy jazzowe i popowe, oraz warsztaty z muzyką z krajów azjatyckich, np. Indonezji, wykonywaną na tradycyjnych instrumentach. Zgodnie z założeniami, nowa placówka nie jest przeznaczona dla elit, lecz powinna stać się miejscem spotkań dla wszystkich. Jak zapewnia rzecznik prasowy Tom R. Schulz, najtańsze bilety na wybrane koncerty powinny kosztować ok. 10 euro. Najdroższe karty wstępu (218,90 euro) sprzedawane będą na koncerty symfoniczne z udziałem sławnych orkiestr, np. Sächsische Stadtkapelle Dresden albo New York Philharmonic.

Hamburscy melomani powoli zapominają o opóźnieniach w budowie, wojnie nerwów i ogromnych wydatkach przy realizacji projektu i zaczynają szczerzyć się nowym znakiem rozpoznawczym miasta, nazywając filharmonię pieszczotliwie „nasza Elphie”. Wszystko wskazuje na to, że będzie „najdroższa” nie tylko w sensie finansowym...

Jadwiga Zabierska

Paweł Böniśch
 Mobile: 017645176149
 Internet: paulboenisch.de
 E-Mail: info@paulboenisch.de

TWOJA STRONA W INTERNECIE:

- instalacja, aktualizacja, serwis
- programowanie dowolnych funkcji
- CMS: Drupal, Wordpress, Joomla, Typo3
- sklepy internetowe
- pozycjonowanie stron

PROGRAMOWANIE APLIKACJI MOBILNYCH



Izabela S. Demacker
Rechtsanwältin

Doradztwo prawne w języku polskim i niemieckim
z uwzględnieniem niemiecko-polskich przepisów prawnych
w dziedzinach:

prawa rodzinnego i spadkowego | prawa pracy
prawa karnego oraz wykroczeń | prawa gospodarczego
prawa ruchu drogowego

Tel.: 0 89 | 85 63 63 55

Müllerstr. 40
80469 Münchenwww.kanzlei-demacker.de
info@kanzlei-demacker.de

Anja Czech-Grollmann
Rechtsanwältin

Nymphenburger Str. 20
80335 München
Deutschland

tel.: +49 (0) 89 / 51 51 49 53
fax: +49 (0) 89 / 54 82 82 85
ac@anwaltskanzlei-czech.de
www.anwaltskanzlei-czech.de



ANJA CZECH-GROLLMANN
Arbeitsrecht Mediation Familienrecht



PIENIĄDZE NA DZIECI KINDERGELD

Bazując na wieloletnim doświadczeniu kompetentnie pomagamy osobom pracującym w Niemczech (polskie kontrakty, umowy o pracę i firmy jednoosobowe „Gewerbe”) przy złożeniu wniosku, oraz kompleksowym tłumaczeniu (bez udzielania porad prawnych) wszystkich pism i formularzy urzędowych otrzymanych z Kasy Świadczeń Rodziny, dotyczących procedury uzyskania niemieckiego zasiłku na dzieci (Kindergeld) w wysokości 190,- € miesięcznie (oraz nadpłaty do 4 lat wstecz) na dzieci mieszkające w Polsce do ukończenia 25-go roku życia, jeśli nadal kontynuują lub kontynuowały naukę.

Oferujemy tanie i bardzo dobre
UBEZPIECZENIA ZDROWOTNE

Tel.: 0179 484 50 63 lub (030) 367 533 40
SUERTÉ, Sławomir Wawrzyniak, Postfach 200318, 13513 Berlin
!!! Obsługujemy osoby z całych Niemiec !!!

www.kindergeld.com E-Mail: kontakt@kindergeld.com

Z OSTATNIEJ CHWILI

Polonia monachijska pożegnała karnawał na zabawie zorganizowanej przez Agencję artystyczną „Syrenka”, kierowaną przez Panią Barbarę Grabowską.

(Foto: Grzegorz Wac-Wenzel)



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Caritas
Nah. Am Nächsten

Psychologischer Dienst für Ausländer

PSYCHOLOGICZNA SŁUŻBA POMOCY DLA OBCOKRAJOWCÓW

będąca jednostką Caritasu, od lat troszczy się o zdrowie psychiczne emigrantów. W przyszłym roku nasza placówka obchodzi jubileusz 40-lecia istnienia. Z tej okazji chcielibyśmy Państwu przedstawić naszą działalność

W ramach **Projektu IntegrationsBrücke** oferujemy opiekę socjalno-psychologiczną dla osób ze środowisk migracyjnych.

Udzielamy wsparcia w przypadku:

- ▶ trudności związanych z porozumiewaniem się w obcym języku
- ▶ problemów wynikających z życia na emigracji
- ▶ obciążeń psychicznych

Doradztwo prowadzone jest w wielu językach, m.in.: polskim, niemieckim, angielskim, bułgarskim, rumuńskim, hiszpańskim, portugalskim, włoskim, francuskim, szwedzkim, fińskim, serbochorwackim.

Jeśli potrzebują Państwo porady, prosimy dzwonić pod numer: **089/23114941** lub skontaktować się z nami przez e-mail: **pib@caritasmuenchen.de**

Nasza siedziba znajduje się w **Caritas-Zentrum Innenstadt** na **Bayerstraße 73** (2 piętro).

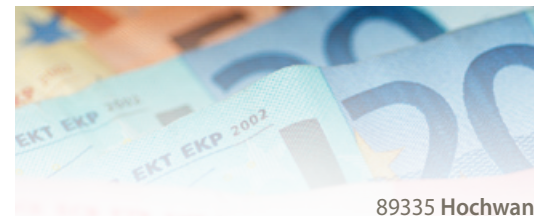
Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach **9.00-13.00**

OFERTA JEST BEZPŁATNA



Żaden podatnik nie jest zobowiązany do takiego przedstawienia rzeczy, aby musiał zapłacić podatek. Każdemu wolno jest starać się go unikać lub kształtować tak, aby dług podatkowy był jak najmniejszy.
(BHF-Urteil vom 20.05.1997, Az. VIII B 108/96)

DORADCA PODATKOWY Steuerberaterin



89335 Hochwang
Zur Herrgottsruhe 6
tel.: 08223/409 677, fax.: 08223/409 678
tel. kom.: 0176 20732475

Współpraca z Adwokat Marzeną Stantic
81677 München
Klausenburger Straße 9 Geb. C
tel.: 089/909 387 85, fax.: 089/820 86 141
tel. kom.: 0179/298 67 70

64658 Fürth Odenwald
Heppenheimer Str. 1
tel.: 06253/8605478, fax.: 06253/8608808

e-mail: info@jaros-steuerbuero.de

Magister Ekonomii **Agnieszka Jaros**

Kompletny serwis biurowy dla pracowników i osób posiadających firmę w Niemczech.

Jestem magistrem ekonomii. Mam wszystkie niemieckie uprawnienia doradcy podatkowego.*

Oferuję pomoc i wypełniam oświadczenia podatkowe, robię księgowość i bilanse przedsiębiorstw.

Obliczam pensje pracownicze, potwierdzam dochody oraz wykonuję rozliczenia roczne.

Udzielam wszelkiej pomocy w sprawach podatkowych oraz innych, koniecznych przy prowadzeniu firmy w Niemczech.

Reprezentuję interesy klienta przed każdym urzędem oraz prowadzę niezbędną korespondencję.

* W Niemczech do doradctwa podatkowego uprawnione są tylko osoby spełniające wymogi określone ustawą podatkową i posiadające tytuł doradcy.
* Tytułem doradcy podatkowego może legitymować się tylko osoba, która zdała jednolity w całym Niemczech egzamin państwowy.

www.jaros-steuerbuero.de

RZECZOSZNAWCA samochodowy

Kfz-Sachverständiger

Piotr Sobiecki

Doradztwo i konsultacje!

Wyceny i kosztorysy w zakresie uszkodzeń powypadkowych pojazdów osobowych, motocykli i aut dostawczych.

Opinie techniczne sporządzane są według prawa niemieckiego i w języku niemieckim.

Na wyceny szkód powypadkowych dojeżdżamy w miejsce podane przez klienta.

WSPÓŁPRACUJEMY Z ADWOKATAMI - PRAWO POLSKIE I NIEMIECKIE

Kfz-Sachverständigenbüro Peter Sobiecki
Joseph-Dollinger-Bogen 18, 80807 München
tel.: 089/35656771, tel. kom.: 0177/5181461
fax.: 089/35656772, e-mail: info@ps-gutachter.de

www.ps-gutachter.de



Krystyna Borowska-Wünsch

ADWOKAT

Członek
Izby Adwokackiej
w Warszawie
i Rechtsanwaltskammer
w Monachium



- doradztwo prawne w zakresie prawa rodzinnego i cywilnego, w tym prawa umów gospodarczych
- dochodzenia roszczeń i prawa spadkowego
- możliwość reprezentowania Państwa w Niemczech jak również stałego lub sporadycznego reprezentowania Państwa przed wszystkimi sądami i instytucjami w Polsce

Schulstr.10 (U-Bahn Rotkreuzplatz) · 80634 München
Tel. 089 13038628 · Fax 089 13038627 · Mobil 0172- 9959 216 · E-Mail: kbwuensch@t-online.de

Łukasz Sowada

Geprüfter Versicherungsfachmann IHK Broker

ubezpieczeniowy

Thalkirchner Str.184, 81371 München
Tel.: 089 41 41 41 351
Mobil: 0176 104 224 97
Fax: 089 41 41 41 352
lukasz.sowada@googlemail.com

PORADY
I INFORMACJE
DOTYCZĄCE
UBEZPIECZEŃ

OC firm
OC prywatne
komunikacyjne
emerytalne
na życie
zdrowotne
wypadkowe

Tłumaczenia ustne i Pomoc w urzędach

Boisz się, że nie potrafisz porozumieć się w języku niemieckim?

MAM DLA CIEBIE ROZWIĄZANIE!

Pomogę Ci to zrobić, pójdę z Tobą do urzędu, banku czy lekarza.

Ty będziesz obok mnie, a Twoja sprawa będzie załatwiona bardzo sprawnie, szybko dokładnie i fachowo, czyli tak, jak sobie życzysz.

Do tego wszystko w konkurencyjnych cenach!

Zapraszam do korzystania z oferty.

Katarzyna Limani
mobil: 0152 / 10173160

DIGITAL TV SHOP

telewizja
na kartę

nC+ z POLSATEM 1 i 2

Polskie programy bez umowy i abonamentu

**Sprzedż i montaż!!!
zestawów satelitarnych**

**MASZ PROBLEM
Z ODBIOREM
DZWOŃ!!!**

SPRAWDŹ OFERTĘ!

80339 München-City, Theresienhöhe 3
Wejście: Schwanthaler Str.110

Kom.: 0179/4316130 po polsku

MOJEMIASTO

DOŁĄCZ
do nas na

facebook

Kancelaria Adwokacka

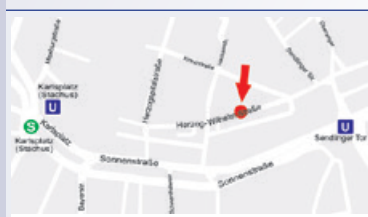
Christoph Motkowski
RECHTSANWALT



DORADZTWO PRAWNE
W JĘZYKU POLSKIM I NIEMIECKIM:

- prawo cywilne
dochodzenie roszczeń i sporządzanie umów
- prawo gospodarcze
obsługa firm i transakcji handlowych
- prawo podatkowe
sporządzanie rozliczeń podatkowych
- prawo pracy
wypowiedzenia i odpłaty
- prawo drogowe
wypadki i odszkodowania
- prawo karne
obrona w sprawach karnych

Herzog-Wilhelm-Str. 21
80331 München
Stachus/Sendlinger Tor
Tel.: 089/218 955 62
Fax: 089/218 955 63
Mobil: 0162 8012373
E-mail: info@kanzlei-motkowski.de



www.kanzlei-motkowski.de



Business Galan Group

kompleksowa obsługa firm

- Serwis księgowo-finansowy.
- Pomoc w wypełnianiu druków, formularzy. Obsługa korespondencji klienta z urzędami i instytucjami publicznymi.
- Obsługa rachunków i upomnień o płatności.
- Pomoc w uzyskaniu wszystkich świadczeń socjalnych (Kindergeld, Arbeitslosengeld II) itp.
- Doradztwo ekonomiczne.
- Współpraca z biurami podatkowymi (Steuerberater) i kancelariami adwokackimi.
- Tłumaczenia

- Kredyty na zakup Auta / Santanderbank, carcredit.
- Kredyty Bankowe
- Analiza i Kontrola Umów / Arbeitsvertrag, Mietvertrag u.s.w.
- Wymówienia umów / Arbeit, Versicherungen, Telefone u.s.w.
- Analiza posiadanych i planowanych ubezpieczeń / konieczność i ich ekonomiczność
- Arbeitslosengeld / Agentur für die Arbeit
- Analiza Rachunków za Telefon, Mieszkanie, Auto

Häberlstr. 12
80337 München

Tel. 089 / 447 609 96
Fax 08-9 / 447 609 86
Mail: bgg@gmx.org

pn., śr. 9.00 - 17.00
wt., cz. 9.00 - 20.00

piątki: przyjęcia
po uzgodnieniu terminu

NKA-BÜROSERVICE UG

(haftungsbeschränkt)

POMOŻEMY PAŃSTWU W:

- zakładaniu i prowadzeniu działalności gospodarczej tzw. Gewerbe
- poprowadzimy bieżącą księgowość
- wykonamy comiesięczne rozliczenia wypłat pracowników
- Kindergeld, Elterngeld i inne

Adres:

Martin-Kollar-Str. 12
81829 München
Telefon: 089-45672276
Fax: 089-45672277
E-Mail: info@nka-bueroservice.de

SERWIS KOMPUTEROWY

NAPRAWA
ODWIRUSOWANIE
INSTALACJA
KONFIGURACJA INTERNETU
WIZYTY DOMOWE
STRONY INTERNETOWE

TC IT Service, inż. Tomasz Czarnecki
tel.: 0178/35 33 092 • 089/46 221 363
Monachium, Landsberger Str. 135

STEGMANN

Personaldienstleistung

Praca w Niemczech

Pilnie zatrudnimy
osoby na stanowiska:



branża przemysłowa
- spawacz MIG, MAG, TIG
- ślusarz - narzędziowiec
- mechanik samochodowy, przemysłowy
- lakiernik przemysłowy, samochodowy
- elektryk, elektronik, mechatronik
- monter instalacji sanitarnych i klimatyzacji

branża lotnicza
- mechanik lotniczy
- elektryk lotniczy

branża inżynierska i IT
- inżynierska konstruktor
- inżynierska budowy maszyn
- inżynierska elektronik
- programista JAVA
- administrator sieci

Wymagania:

- dobra znajomość języka niemieckiego
- kilkuletnie doświadczenie w danym zawodzie

Oferujemy:

- umowę o pracę na warunkach niemieckich
- atrakcyjne wynagrodzenie plus dodatki
- zakwaterowanie opłacone przez firmę
- opiekę w Niemczech przez koordynatora

Stegmann Personaldienstleistung GmbH
Tel.: +49 89 / 747218 -20 · Fax: +49 89 / 747218 - 34
Ridlerstraße 37 · 80339 München
eu-recruiting@stegmann-personal.de

www.stegmann-personal.de

Kancelaria Podatkowa

Steuerberater
Dipl.-Kfm.
Paweł Madzarow

NOWY ADRES:

Werner-Eckert-Str. 4
81829 München
p.madzarow@gmail.com
Tel.: 089/99936501
Fax: 089/99936502

Terminy po telefonicznym
lub mailowym uzgodnieniu

doradztwo podatkowe
księgowość
sporządzanie zeznań
podatkowych
korespondencja
z urzędami skarbowymi

www.steuerberater-madzarow.de

**DYSTRYBUCJA PRASY POLSKIEJ
NA TERENIE NIEMIEC**

SPRZEDAŻ HURTOWA
+49 30 77391863
PRENUMERATA
+49 30 77391864

ADALMAR

polub nas na Facebook
facebook.com/prasapolska

wejdź na YouTube
Dostawa polskiej prasy
na terenie Europy Zachodniej

www.prasa-polska.com



poznaj swoje prawa

Dziś Z praktyki adwokackiej



W dzisiejszym numerze przedstawiony zostanie przykład z praktyki adwokackiej kancelarii Maciej Pazur dotyczący sporu w prawie pracy. Postępowanie w sądzie pracy toczyło się ponad dwa lata i zakończyło się pełnym sukcesem naszej klientki. Przypadek ten pokazuje, iż warto sądzić się z nieuczciwym pracodawcą, który albo nie wypłaca w terminie należytych wynagrodzeń, albo po prostu nie wywiązuje się z umowy o pracę.

1 Tytułem wstępu

Klientka pracowała u pracodawcy jako pomoc do sprzątania. Do jej obowiązków należało sprząkanie pokoi w hotelu pracodawcy. Klientka pracowała od września 2014 r. do marca 2015 r. Podstawą prawną była umowa o pracę, przy czym strony nie zawarły nigdy żadnej umowy pisemnej. Wszystkie postanowienia dotyczyły jedynie ustnych ustaleń, które bez problemu udało się udowodnić w sądzie. W marcu 2015 r. klientka niespodziewanie otrzymała pismo z kasy chorych AOK (Krankenkasse), iż jej pracodawca z dniem 31 grudnia 2014 r. wymeldował ją z Krankenkassy, co z kolei skutkowało tym, iż to ona teraz musiałaby zapłacić wszystkie składki ubezpieczeniowe od 1 stycznia 2015 r. Gdy klientka udała się do pracodawcy z prośbą o wyjaśnienie, została przez niego po prostu poinformowana o tym, że od dzisiaj pracuje „na czarno”, a jak jej się nie podoba, to może szukać innej pracy. Wynagrodzenia za miesiące luty i marzec 2015 r. też nie otrzyma.

Przykład ten pokazuje, że niestety nawet w naszym pięknym mieście znajdują się pracodawcy, którzy jednostronnie nie stosują się do umowy, narażają zwykłych pracowników na wysokie roszczenia

odszkodowawcze ze strony Krankenkassy i nie wypłacają należnego wynagrodzenia. Przypadek ten jest przykładem typowego sporu między pracownikiem a nieuczciwym pracodawcą.

2 Pierwsza zasada: nie załamywać się

Mimo że roszczenia za wynagrodzenie za miesiące luty i marzec 2015 r. wynosiły w sumie tylko 1.000 Euro (klientka pracowała na Minijob), to i tak przykład ten pokazuje, iż nawet z najdrobniejszymi roszczeniami przeciwko pracodawcy możemy rozpocząć procedurę ściągania długu. Klientka miała na tyle odwagi i determinacji, aby zaraz po „ustnym” zwolnieniu, udać się do naszej kancelarii i forsować swoje prawa przed sądem pracy. Dała tym samym przykład wszystkim innym pracownikom, iż nie należy załamywać się, gdy nieuczciwy pracodawca pozbawia nas wynagrodzenia, tylko trzeba zacisnąć zęby i walczyć o swoje prawa.

3 Proces w sądzie pracy

Już w kwietniu 2015 r. został złożony proces przeciwko pracodawcy o przywrócenie klientki do pracy na dotychczasowych

Maciej Pazur LL.M.

jest adwokatem w Monachium.

Prowadzi porady prawne w języku polskim oraz niemieckim w takich dziedzinach jak:

- prawo karne
- prawo pracy
- roszczenia z tzw. Gewerby
- odzyskiwanie należności
- prawo najmu
- odszkodowania
- prawo upadłościowe

zasadach, tak aby Krankenkassa nie ściągła zaległych składek od klientki. Ponadto wniesiono do sądu roszczenie o 1.000 Euro za dwa przepracowane miesiące. Jak się okazało, pracodawca również nie dał za wygraną i podczas procesu na wszystkich rozprawach w sądzie pracy przedstawiał różne argumenty, często nawet niezgodne z prawdą, tak aby tylko zaatakować nasz pozew. Podawał informacje o nierzetelności klientki, negował jej roszczenia, podając nawet fałszywych świadków. Proces w sądzie pracy w pierwszej instancji trwał ponad rok. Było to spowodowane nie ciężarem sprawy, co uporem przeciwnika, który za wszelką cenę nie chciał się ani przyznać, ani porozumieć. Przez cały rok trwania postępowania przeciwnik grał na zwłokę, ale przeliczył się, gdyż za każdy dodatkowy miesiąc procesu klientka domagała się dodatkowych 500 Euro odszkodowania.

4 Wyrok pierwszej instancji

Wyrokiem sądu pracy pierwszej instancji w Monachium, pozew złożony w kwietniu 2015 r. został w pełni uznany za zasadny, przy czym przeciwnik został zobowiązany nie do wypłaty 1.000 Euro, ale – w ramach odszkodowania – 3.500 Euro. Oznaczało to, że klientka mogła domagać się od przeciwnika zapłaty 3.500 Euro, mimo że w istocie przepracowała tylko dwa miesiące po 500 Euro. Oczywiście została też zwolniona z obowiązku wniesienia opłat dla Krankenkassy.

5 Druga instancja

Jako że przeciwnik nie był zadowolony z pierwszego wyroku, złożył apelację (Berufung) i sprawa rozpoczęła się na nowo. Celem przeciwnika było nie tyle

Od ponad 25 lat z Wami Ireneusz Czlonka

🔴 Księgowość

🔴 Podatki

🔴 Obsługa firm i osób prywatnych

Dypl. Księgowy
certifikat
Steuerberaterkammer



Tel. 089/570 21 40 Fax 089/41 41 11 31 Ludwig-Richter-Str. 17 80687 München

anulowanie wyroku pierwszej instancji, ale zmęczenie klientki, gdyż jego strategia opierała się na tym, by jak najbardziej wydłużyć proces, tak aby klientka straciła zainteresowanie i odpuściła forsowanie swoich roszczeń. Klientka wykazała się jednak duchem walki, który chyba jest zakorzeniony w każdym Polaku, i nie odpuściła, żądając potwierdzenia korzystnego wyroku z pierwszej instancji. Proces drugiej instancji trwał kolejny rok i był dość burzliwy. Jednak sąd nie dał wiary argumentom przeciwnika i potwierdził wyrok pierwszej instancji.

6 Lekcja na przyszłość

Przypadek ten pokazuje, iż nawet z najdrobniejszymi roszczeniami przeciwko pracodawcy warto zaważyć o swoje. Od klienta wymaga to jednak dwóch rzeczy. Po pierwsze, odwagi, by zrobić ten pierwszy krok i udać się do adwokata. Po drugie, determinacji, by poprzez te wszystkie procesy i nieprzespane noce wytrwać i nie odpuścić. Przeciwnik często świadomie gra na zwłokę, bo nie ma nic do stracenia. Gdyby nasza klientka nie była tak wytrwała i odważna, straciłaby swoją ciężko zapracowaną zapłatę i umocniła pracodawcę w przekonaniu, że ludzi można bezkarnie oszukiwać. Oczywiście w Monachium 90% wszystkich pracodawców to ludzie uczciwi, rzetelni którzy spełniają swoje obowiązki zapisane w umowie. Jednak kto da nam pewność, że akurat nasz pracodawca nie należy do tych 10%, z którymi kiedyś być może trzeba będzie walczyć?

Kanzlei Pazur Rechtsanwalt Maciej Pazur LL.M.

Trappentreustr. 42
80339 München
Tel. 089/740 53 362
Mobil: 017677225482
Fax: 089/999 36 249
info@kanzlei-pazur.de
www.kanzlei-pazur.de

BBJW | büroservice

MÓWIMY PO POLSKU, DZIAŁAMY PO NIEMIECKU!



Dzięki wieloletniemu doświadczeniu oraz pełnemu zaangażowaniu jesteśmy Państwa godnym zaufania partnerem w:

- zakładaniu i prowadzeniu działalności gospodarczej
- obsłudze bieżącej księgowości
- naliczaniu bieżących płac, obsłudze kadr
- przygotowywaniu wszelkiej dokumentacji do urzędów (Kindergeld, Elterngeld i in.)
- tłumaczeniach ustnych wszelkich dokumentów

Dzięki ścisłej współpracy z renomowaną kancelarią podatkową możemy zaoferować Państwu kompleksową obsługę na wszelkich etapach Państwa działalności.

Adres:
Paul-Eipper-Weg 7, 82166 Gräfelfing
Tel. 089/122 879 35; 0160 249 246 2 Fax. 089/122 879 35

Po uprzednim umówieniu się chętnie spotkamy się z Państwem również w naszym biurze w Monachium.

www.bb-jw.de
j.wiktor@bb-jw.de

Szanowni Państwo!

Biuro podróży Polenreisen w Norymberdze - informuje o możliwości nabycia biletów autobusowych zarówno do Polski, jak i do innych krajów.

Organizujemy różnorodne wycieczki, przede wszystkim do Polski, na które serdecznie zapraszamy.

Zapłatę przyjmujemy zarówno gotówką, jak i kartą.

Godziny otwarcia:
w poniedziałki, wtorki i czwartki w godzinach 9⁰⁰ do 13⁰⁰ i 14⁰⁰ do 18⁰⁰
w środy i piątki od 9⁰⁰ do 13⁰⁰
w soboty od 10⁰⁰ do 13⁰⁰

Będzie nam miło gościć Państwa w Domu Krakowskim - Krakauer Haus, porozmawiać po polsku.

Pozdrawiamy serdecznie
Polenreisen



eurolines SINDBAD

POLENREISEN
Informationszentrum der Stadt Krakau



nasz adres:

DOM KRAKOWSKI - KRAKAUER HAUS

Reisebüro Polenreisen und Informationszentrum der Stadt Krakau
Hintere Insel Schütt 34, D-90403 Nürnberg
Przystanek metra „Wöhrder Wiese”

Telefon: (09 11) 22 50 31
Telefax: (09 11) 22 50 33

AGS

Agentur Grażyna Szkulciecka



Grażyna Szkulciecka (M.A.)

Herzog-Wilhelm-Str. 21
80331 München
Tel: 089 / 86 36 98 32
Fax: 089 / 97 89 51 24

Godziny otwarcia:

- wtorki 8.30 - 20.00
- środy 8.30 - 15.00
- czwartki 8.30 - 20.00
- piątki 8.30 - 15.00
- pierwsze soboty miesiąca 12.00 - 17.00

Inne terminy
po telefonicznym uzgodnieniu

Agencja obsługi firm

- księgowość
- rachunkowość
- tłumaczenia
- ubezpieczenia
- i inne konsultacje

Zapraszam!

The Word Prodigy - Ewa Bembnista

Übersetzungen • Dolmetschen • Consulting • Arbeitsvermittlung

Tłumacz przysięgły

języka polskiego i niemieckiego

Moja oferta:

Tłumaczenia: uwierzytelnione, zwykłe, ustne i pisemne we wszystkich zakresach

Doradztwo i pomoc w urzędach: składanie wniosków na Kindergeld, Harz IV (zasilek na utrzymanie), mieszkania socjalne, uznanie kwalifikacji zawodowych itp., dofinansowanie do kursów języka niemieckiego, wypełnianie formularzy, sporządzanie pism urzędowych

Pomoc w poszukiwaniu pracy:

- profesjonalne sporządzanie życiorysów i podań o pracę
- wyszukiwanie adekwatnych ofert pracy
- tłumaczenie podczas rozmów kwalifikacyjnych
- tłumaczenie umów o pracę



Kapellenstr. 25,
82008 Unterhaching

Dojazd
(15 min. od centrum Monachium):
S3, kierunek Holzkirchen,
przystanek Fasanenpark

Tel.: 015777453603
info@wordpro.eu

www.wordpro.eu

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

języka polskiego i niemieckiego

- wieloletnie doświadczenie
- teksty ekonomiczne, prawnicze, urzędowe
- świadectwa i inne dokumenty
- uwierzytelnienia
- tłumaczenia ustne

Anna Reißig

Altstadt 105, 84028 LANDSHUT

Tel./Fax: 0871 / 97 50 44 59

Mobil: 0170 / 2 44 09 69

E-Mail: anna.reissig@t-online.de
www.polnisch-niemiecki.com

mojemiesto

www.mm-gazeta.de

UWAGA NOWOŚĆ!
BEZPŁATNE
OGŁOSZENIA DROBNE

Übersetzungen & Consulting

I N T E R S E R V I C E



Serdecznie zapraszam do korzystania z szerokiej oferty usług
Biura Tłumaczeń i Informacji Agnieszki Miller

- tłumaczenia zwykłe i przysięgłe wszelkich tekstów i dokumentów z języka polskiego na niemiecki oraz inne języki świata
- tłumaczenia ustne podczas negocjacji handlowych i konferencji, organizacja spotkań biznesowych, asysta podczas targów, kongresów, delegacji, rezerwacja hoteli, pomoc w organizacji wyjazdów turystycznych
- specjalistyczne tłumaczenia medyczne (pisemne i ustne)
www.leczeniewmonachium.pl
- pomoc w formułowaniu pism urzędowych i w wypełnianiu formularzy
- informacje dotyczące zawierania związków małżeńskich, podjęcia studiów wyższych, nostryfikacji dyplomów itd.
- pomoc w załatwianiu wszelkich spraw urzędowych w Niemczech oraz w Polsce (np.: legalizacje i transkrypcja dokumentów stanu cywilnego)
- profesjonalna obsługa firm jednoosobowych oraz spółek: rzetelna obsługa biurowa, doradztwo i pomoc w fazie podejmowania działalności gospodarczej oraz podczas jej wykonywania



Biuro Tłumaczeń i Informacji Agnieszka Miller
Ismaninger Str. 65, 81675 München

Tel. +49 (0)89 / 688 5005
Fax +49 (0)89 / 41929022

Mobil: +49 (0)172 / 7743443
Mobil: +49 (0)152 / 02019653
E-mail: post@a-miller.de

www.a-miller.de



SZKOŁA JĘZYKOWA & BIURO TŁUMACZEŃ

- kursy językowe: niemiecki, angielski, włoski, hiszpański i inne
- różnorodne formy kursów
- specjalne oferty dla firm
- tłumaczenia

NASZYM CELEM JEST ZREALIZOWANIE PAŃSTWA CELÓW!

SYCHER Sprachen Sprechen • M.A. Aneta Sych • Dachauer Straße 178 • 80992 München
www.sych-sprachdienstleistungen.de • Tel. +49 (0)89-14 90 39 58 lub +49 (0)172-7 86 94 59

Lingua Germanica & Polonica
Institut für Sprachen und Kultur e. V.

- Kursy językowe o różnym stopniu zaawansowania (A1/A2/B1/B2/C1)
Deutsch am Vormittag und Deutsch am Abend
- Kursy językowe dla pracowników zmianowych (A1/A2/B1/B2/C1)
Deutsch neben der Arbeit
- Kursy dla osób 40+ (A1/A2/B1/B2/C1) - **Zu schnell? Kein Problem**
- Kursy dla dzieci i młodzieży - **Deutsch & Spaß am Vormittag und Nachmittag**
- Kurs dla matek z dziećmi **Känguruunterricht – Mit Kleinkind Deutsch lernen**
- Kurs indywidualny **Mein Deutsch**
- **Wissen und Sprechen Workshop Konversatorium**
- **Porady językowe - Sprechstunden**

Nasz adres: Theresienstraße 124, 80333 (róg Augustenstraße, stacja metra U2 Theresienstraße)
TEL: 0179 8298747, 089/12037930
Mail: german.translatio@gmx.de
WWW: lingua-institut.de
Facebook: Lingua Germanica Aleksandra Radojewska



• Godziny przyjęć: pon - czw: 9.00 - 12.30, 16.30 - 21.00, sob: 9.30 - 12.30

BBL-Service

Kompleksowe usługi dla TWOJEGO BIZNESU

Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung

Mitglied im Bundesverband selbständiger
Buchhalter und Bilanzbuchhalter
b.b.h.

MOJA KSIĘGOWOŚĆ JEST W DOBRYCH RĘKACH

- księgowanie bieżących operacji gospodarczych
- nadzór dłużników i wierzycieli
- sortowanie i porządkowanie dokumentów księgowych
- wsparcie przy bieżących postępowaniach firmowych
- nadzór terminów świadczeń podatkowych
- przygotowanie dokumentów, ułatwiających wszelkie decyzje przedsiębiorcze
- pomoc w zakładaniu i prowadzeniu działalności gospodarczej w Niemczech
- sporządzanie bieżących rozliczeń kadrowych

80336 München Paul-Heyse-Str. 6 T: 089 / 322 123 78 F: 089 / 322 123 79



Od teraz SaniPep – poza tym wszystko bez zmian!

Z nową nazwą i z nowym logo pragniemy jeszcze lepiej wyrażać naszą filozofię i praktykę – zharmonizowanie tradycji i nowoczesności.

Nasza współpraca z Centrum Handlowym PEP ma wieloletnią tradycję, sprawdzone wzory, a jednocześnie ma wcielać koncept nowoczesnej apteki. Motyw graficzny w naszym nowym znaku firmowym symbolizuje naturę i ziołolecznictwo, które staramy się w możliwie optymalny sposób łączyć z nowoczesną wiedzą farmaceutyczną. Ta filozofia towarzyszy nam od lat, tak więc poza logo, oddającym cel naszej pracy – nic się nie zmienia! Cieszymy się, mogąc powitać Państwa w Nowym Roku 2017 i służyć sprawdzonym pakietem usług w ramach całodobowej troski o Państwa zdrowie.

Nasza oferta specjalna to kosmetyki francuskiej firmy Bioderma – obecnej na rynkach ponad 70 krajów, a w polskich aptekach od 2000 r.

Obecnie produkty tej firmy są na 4 miejscu na liście najczęściej kupowanych kosmetyków w aptekach w Polsce.

Głównym celem Biodermi jest zdrowa skóra, kosmetyki tej marki nie tylko leczą problemy skórne, ale także niwelują ich przyczyny.



Linie Produktów:

SENSIBIO – dla skóry wrażliwej, suchej, podrażnionej, naczyniowej, alergicznej

HYDRABIO – dla skóry odwodnionej, suchej, nadwrażliwej, powodującej uczucie dyskomfortu

ATODERM – dla skóry suchej, bardzo suchej, atopowej

SEBIUM – dla skóry tłustej, mieszanej, trądzikowej

PHOTODERM – seria kosmetyków chroniących przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych



W Apteczce SaniPep znajdą państwo cały asortyment produktów firmy Bioderma.

Zapraszamy na bezpłatną analizę skóry i fachowe poradnictwo dotyczące jej pielęgnacji oraz doboru kosmetyków.

Cieszymy się na spotkanie z Państwem ☺

Choć wkrótce Wielkanoc – i tak nieustająco życzymy Państwu zdrowego roku 2017!

SaniPep Team – dział kosmetyczny



SaniPep Apotheke im PEP

Ollenhauerstr 6, 81737 München

tel. 089-670096-0

www.sanipep.de



Pielegnacja skóry twarzy po zimie

domowych należy użyć do tego celu peelingu enzymatycznego lub drobnoziarnistego. Można również przygotować własny peeling, zalewając łyżkę stołową wiórków kokosowych gorącym mlekiem. Po około 10 min. wiórki odsączyć i kolistymi ruchami wmasować w twarz. Z zabiegów w gabinetach kosmetycznych polecam peeling kawitacyjny lub mikrodermabrazję diamentową lub korundową. Jest to kontrolowane mechaniczne złuszczenie naskórka. Przywraca gładkość, oczyszcza, wyrównuje koloryt i prowadzi do głębokiej regeneracji skóry.

Drugim krokiem jest odpowiednie nawilżenie i odżywienie skóry – wpływa to na szybszą regenerację komórkową. Służą temu: serum, maseczki, perły ceramidowe czy ampułki odżywcze, zawierające duże ilości witamin, mikro i makroelementów, białek i aminokwasów, jak kwas hialuronowy, kolagen czy elastyna, a także wyciągi roślinne oraz oleiste. W warunkach domowych można stworzyć maskę witaminową (bogatą w witaminę C oraz sole mineralne), ucierając na gładką masę jogurt

naturalny z malinami. Jeśli chodzi o zabiegi profesjonalne, zaproponowałabym: mezoterapię bezigłową lub sonoforezę, polegającą na wprowadzeniu koktajli odżywczych za pomocą fali ultradźwiękowej. Świetnym rozwiązaniem będzie również masaż, który odżywia, relaksuje i natłuszcza.

Trzecim krokiem jest profilaktyka, czyli odpowiednia pielęgnacja, rozpoczynająca od skrupulatnego demakijażu, tonizacji oraz dobru odpowiedniego kremu na dzień i na noc. Krem na dzień powinien chronić skórę przed działaniem negatywnych promieni UV, a na noc zawierać wysokoskoncentrowane składki dobrane indywidualnie do potrzeb skóry.

*Monika Piechaczek,
mgr biotechnologii i kosmetologii*

Monique Kosmetik Institut

Bruckstr. 33-35

84130 Dingolfing

tel. 015163103809

www.monique-kosmetik.de

Somila

www.somila.de

warsztaty Hatha Jogi 2017

19.03.2017	rozkwitaj razem z naturą
09.04.2017	dla początkujących
14.05.2017	ku kobiecości
05.06.2017	sobie miła – o miłości własnej
09.07.2017	dla początkujących
13.08.2017	w pełni i obfitości lata
01.10.2017	jesienny urok odpuszczania
05.11.2017	blask Twojego wewnętrznego światła

niedziela 10:30 – 13:00 / 40 €
stałe zajęcia wtorek, czwartek 10:30 – 13:00 / 15 €
info@somila.de
tel.: 089 1394 40 65 / mobil: 0176 647 41 623

Dr. MU Debrecen Zsuzsanna Linde-Krakowsky

DERMATOLOG • ALERGOLOG

Viebigplatz 4, 80686 München
tel. 089/573 356; fax 089/578 942

• Hautärztin
• Allergologie
• Venerologie
• Laserchirurgische Behandlung
• Ästhetisch-kosmetische Medizin

www.dr-linde.de

MÓWIMY PO POLSKU
(lekarz niemieckojęzyczny)

DEŁUGOLETNI DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

MOJEMIasto DOŁĄCZ do nas na

facebook

Inkontynencja

wołanie z głębokości

CZ. 1

Bezradność, zamknięcie w świecie przerażającego lęku i niepewności, bez wyjścia i bez perspektywy, uwięzienie w bezsilności skrępowania fizycznego i upokarzającego wstydu z powodu niepełnosprawności, to ciche wołanie z głębokości ludzkiej egzystencji jest bardzo trudną drogą do poznania siebie, swojej prawdziwej wartości. Ta odurzająca siła upokorzenia, kiedy upaść niżej już nie można, a na podniesienie się brak jest siły, może pomóc odkryć wartości dotąd nieznane, może pomóc doświadczyć pełni życia.



Nie straciło nic na aktualności zdanie Terencjusza: „Człowiekiem jestem; nic co ludzkie nie jest mi obce”, które znalazło szerokie odzwierciedlenie w nurcie filozofii renesansu, wyraża bowiem to, że człowiek powinien doświadczyć pełni życia, poznać szczęście i ból, swoją siłę i swoje słabości, poznać zabawę i smak goryczy (za Adamem Mickiewiczem). Wszystko to jest naprawdę ludzkie, to pełnia życia.

Statystyka Światowej Organizacji Zdrowia dotycząca słabości pęcherza moczowego jest przerażająca. Jak się szacuje, 25% populacji ma kłopoty z czynnością pęcherza moczowego. Ilość kobiet w okresie pomenopauzalnym ze zdiagnozowaną inkontynencją, czyli nietrzymaniem moczu, osiąga nawet 60%. Nietrzymanie moczu, funkcje wymykające się samokontroli, jest problemem zarówno zdrowotnym, jak i społecznym, dotyczącym zarówno kobiet, jak i mężczyzn, a ryzyko jego pojawienia się wzrasta z wiekiem. Ta wstydliva dolegliwość, skrywana przed najbliższym otoczeniem, a wielokrotnie też i przed lekarzem, sprzyja powstaniu bariery psychicznej i zaburzeń osobowości, skłaniając dotknięte nią osoby do zejścia na margines życia towarzyskiego i społecznego. Utrata radości życia, często depresja są tego smutnym następstwem.

Typowym przejawem inkontynencji jest dysfunkcja grupy mięśni pęcherza moczowego umożliwiających trzymanie i oddawanie moczu. Dysfunkcja ta może powstać wskutek: zmiany położenia macicy u kobiet, obciążenia dla mięśni miednicy przy ciąży, porodu, nadwagi, przerostu gruczołu prostaty u mężczyzn, menopauzy u kobiet, urazu rdzenia kręgowego, stwardnienia rozsianego, chronicznego zatwardzenia, zapalenia pęcherza moczowego, przyjmowania leków diuretycznych, alkoholu, kamicy nerkowej, guzów systemu urogenitalnego, ostrego zapalenia, problemów psychicznych, zaburzeń lękowych, choroby Parkinsona czy Alzheimer'a, wad wrodzonych, zabiegów chirurgicznych czy udaru mózgu.

Funkcja pęcherza moczowego

Pęcherz jest organem wewnętrznym ulokowanym w miednicy, którego funkcja polega na zbieraniu moczu spływającego z nerek i jego świadomym wydalaniu w odpowiednich odstępach czasowych. Mocz wytwarzany w nerkach i gromadzony w miedniczkach nerkowych odprowadzany jest moczowodami do pęcherza. Ściana pęcherza rozciąga się przez wzrost napęnlania, które jest kontrolowane przez czujniki rejestrujące zmianę napięć ścianki pęcherza. Sygnały tych czujników, przekazywane

lek. stom.
Marian Znorowski

do przywspółczulnego ośrodka odcinka krzyżowego rdzenia kręgowego, wywołują odruch mikcji, zwany odruchem oddawania moczu, który powoduje skurcz mięśnia wypieracza pęcherza w ścianie pęcherza i rozluźnienie zwieracza wewnętrznego. Odruch mikcji to autonomiczny i od nas niezależny system zaliczający się do układu przywspółczulnego w odcinku krzyżowym rdzenia kręgowego, jednak podlega on wpływowi ośrodka świadomej kontroli mikcji znajdującego się w płacie czołowym kory mózgowej, osiąganym drogą korowo-rdzeniowo-sromową. Wpływ ten dotyczy bądź hamowania, a więc skurczu zwieracza zewnętrznego, bądź stymulowania autonomicznego ośrodka sakralnego. Tak więc kontrola końcowa oddawania moczu należy do wyższych obszarów ośrodkowego układu nerwowego. Tylko wtedy, gdy nastąpi świadome rozluźnienie zwieracza zewnętrznego, rozpoczyna się oddawanie moczu. Ta celowa kontrola zwieracza zewnętrznego podczas nadmiernego napełniania się pęcherza może jednak zostać przez hamujące impulsy nerwowe uchylona. W uchyleniu więc świadomej kontroli i w następstwie, w niekontrolowanym oddawaniu moczu, leży problem inkontynencji.

Dysfunkcja neurogenna

Warunkami prawidłowego funkcjonowania tego mechanizmu są odpowiednia relaksacja mięśnia wypieracza pęcherza moczowego i niezawodny mechanizm wewnętrzny i zewnętrzny zwieracza szyi pęcherza w fazie wypełniania oraz adekwatny skurcz wypieracza w fazie mikcji, któremu towarzyszy relaksacja zwieracza. W przypadku uszkodzenia układu nerwowego dochodzi do zaburzenia powyższego mechanizmu. Zarówno nadreaktywność wypieracza w fazie wypełniania, jak i brak harmonijnego współdziałania pomiędzy wypieraczem i zwieraczem w fazie mikcji prowadzą do niekontrolowanego wzrostu ciśnienia w obrębie pęcherza moczowego, które zakłóca transport moczu z górnego piętra dróg moczowych. Zjawisko to może prowadzić do pozanerkowej niewydolności nerek, która jest zagrożeniem dla życia, jeśli nie zostanie usunięta przyczyna. Ponadto brak harmonii w funkcji wypieracza i zwieracza prowadzi do powstania czynnościowej przeszkody w odpływie moczu, która, podobnie jak osłabienie czynności skurczowej samego wypieracza, prowadzi do znacznego zalegania moczu po mikcji, a w następstwie do zakażeń i kamicy układu moczowego. Powikłania te są charakterystyczne dla dysfunkcji neurogennej wiążącej się najczęściej z uszkodzeniem rdzenia kręgowego.

Terapia

Terapia słabego pęcherza moczowego zależy od występującej formy słabości pęcherza i z tym wiążącego się mimowol-

nego oddawania moczu i od przyczyny jej wystąpienia.

Ze względu na jej formę Komitet Standaryzacji International Continence Society rozróżnia między inkontynencją parcia, stresową, mieszaną, neurogenną, przetokową i z przepełnienia.

Przyczyną inkontynencji parcia może być lokalny stan zapalny, nadwaga, cukrzyca albo uszkodzenie nerwów systemu moczowego, jak to ma miejsce w przypadku Alzheimer'a, stwardnienia rozsianego, Parkinsona lub po udarze.

Inkonsystencja stresowa i wysiłkowa koreluje z osłabieniem zwieracza, które nie są w stanie oprzeć się nadmiernemu ciśnieniu wewnątrz brzucha. Przy inkontynencji wywołanej przez stres lub przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu pomaga ukierunkowane ćwiczenie mięśni dna miednicy w celu ich wzmocnienia i przywrócenia funkcji trzymania moczu w pęcherzu. W przypadku niedoboru estrogenów brakujące hormony mogą zostać zastąpione przez leki. W ciężkich przypadkach inkontynencji konieczny jest zabieg chirurgiczny.

Przy innych formach nietrzymania moczu pomóc może ukierunkowane szkolenie dotyczące chodzenia do toalety, mające na celu unormowanie codziennego życia. Ważne jest przy tym wykrycie przyczyny inkontynencji, gdyż zastosowanie leków antycholinergicznych, a nawet zabieg chirurgiczny, są nieraz nieuniknione. W przypadku gdy inkontynencja jest chorobą towarzyszącą, konieczne jest leczenie choroby podstawowej. Przy znacznie podwyższonym ciśnieniu w pęcherzu, np. przy powiększeniu prostaty, grozi niebezpieczeństwo niewydolności nerek wskutek ograniczonego odpływu i zalegania moczu w nerkach. Zastosowanie cewnika jest w takiej sytuacji nieuniknione.

Leczenie zależne jest od rodzaju choroby. Może być zachowawcze lub chirurgiczne. W leczeniu zachowawczym wykorzystuje się zarówno fizykoterapię, np. elektrostymulację i zabiegi z wykorzystaniem pola magnetycznego, jak również farmakoterapię, np. leki hormonalne lub cholinolityczne zwiększające objętość pęcherza przez rozluźnianie mięśnia wypieracza moczu, a także tradycyjne ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Najbardziej znanym ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie dna miednicy jest ćwiczenie Kegla, mające na celu wzmocnienie mięśnia zwieracza zewnętrznego i trenowanie pęcherza. Aby zlokalizować mięśnie miednicy, należy wyobrazić sobie, że się chce zatrzymać strumień moczu. Ćwiczenie polega na zaciśnięciu mięśni miednicy na 8–10 sekund. Fachowcy polecają powtarzanie tego ćwiczenia, jednak nie dłużej niż 20 minut. Trening taki chroni przed problemem nietrzymania moczu oraz obniżania się narządów rodnych u kobiet, ponadto stabilizuje dolny odcinek kręgosłupa.

Na pytania odpowiada

dr Marian Znorowski
tel.: 08131/729440; 089/9579500;
praxis@znorowski.com

Stomatolog

dr Marian Znorowski

stomatologia ogólna
stomatologia dziecięca

Am Oberanger 14
85221 Dachau

Tel.: 08131/729 440

www.znorowski.de
praxis@znorowski.com

w szczególności:

ortodoncja

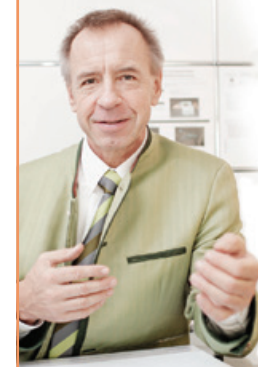
implanty

profilaktyka i estetyka

Akceptujemy EU tymczasową kartę ubezpieczeniową

mówimy po polsku | 7 minut od S2 do praktyki

endokrynologia . chiroterapia (kręgarz) . akupunktura



Dr. med. Marian Tymiec

dr med tymiec
lekarz internista - ogólny

tel.: 089 488 493 • fax: 089 489 21 12

Steinstr. 30 • 81667 München
(S-Bahn) Rosenheimerplatz - (U-Bahn) Max-Weber-Platz

implanty to nasza pasja

Centrum Stomatologii i Implantologii

Monachium – Giesing

Dr. Olaf I. Januszkiewicz
Tegernseer Landstraße 29, 81541 München

(dojazd: U2 Silberhornstraße)

089 – 652 327 Godziny przyjęć - tylko po wcześniejszym ustaleniu terminu

- Stomatologia zachowawcza i endodoncja
- Pedodoncja
- Periodontologia
- Stomatologia estetyczna
- Ortodoncja
- Protetyka
- Chirurgia
- Implanty
- Wybielanie

młoda entuzjastyczna kadra * doświadczeni stomatolodzy * sympatyczna atmosfera * bezstresowe leczenie zębów

Zahnarzt am Marktplatz
Joanna Kozłowski

Lekarz Stomatolog
Specjalista Implantolog

Marktplatz 7, 85375 Neufahrn
Tel. 08165-4866, Fax 08165-708676
info@zahnarztpraxis-kozowski.de
www.zahnarztpraxis-kozowski.de

Zakres leczenia:

- leczenie dzieci i dorosłych,
- profilaktyka,
- wypełnienia światłoutwardzalne i porcelanowe,
- leczenie kanałowe,
- korony, mosty i protezy,
- system CEREC,
- implanty,
- leczenie paradontozy,
- szyny zgryzowe,
- zabiegi kosmetyczne (np. wybielanie, licówki).

Gabinet mieści się w centrum Neufahrn na północ od Monachium, samochodem A9 - kierunek Norymberga - zjazd Echting, Neufahrn, S-Bahn S1

GODZINY OTWARCIA:
pon. wt. śr.: 9.00-13.00 / 14.00-18.00
czw.: 11.00-18.00; pt.: 9.00-14.00

Skorzystaj z naszych nowoczesnych pomieszczeń



Dr. med. Małgorzata Ritter

Specjalistka Medycyny Ogólnej | Lekarz domowy i rodzinny | Medycyna Estetyczna

82178 Puchheim
Adenauerstr. 6
Tel. 089/ 80 43 50
Fax 089/ 89 02 09 17
www.arztpraxis-ritter.de

badania zdrowotne, przedoperacyjne, Labor, EKG, Holter, Sonografia, Spirografia
badania okresowe kobiet, mężczyzn i młodzieży
terapia zmarszczek: kwas hialuronowy, botulina
mezoterapia: wypadanie włosów, bóle stawów

GODZINY PRZYJĘĆ:
pn. - pt. 9.00 – 12.00 oraz pn., wt., czw., 16.00 – 18.00

Dr. med. Adam Konieczny
Specjalista ginekolog i położnik
z rozszerzoną specjalizacją w zakresie:
„Specjalnej operatywnej ginekologii” i
„Specjalnego położnictwa i perinatologii”
były ordynator w Niemczech i wieloletni adiunkt
Klinik w Heidelbergu i Münster (Westfalia)

Marktler Str. 2A
84489 Burghausen
Tel.: 0049 8677 3001

Operacje ginekologiczne, plastyczne i zabiegi kosmetyczne
Prowadzenie i nadzór ciąży normalnych i patologicznych
Onkologia ginekologiczna i chemioterapia
Diagnostyka i terapia w zakresie ginekologii urologicznej
3D- / 4D – Ultrasonografia
Diagnostyka i terapia niepłodności

Pon.– Pi. 8 – 12 Pon. i Czw. 15 – 18; Wt. 13 – 16

STOMATOLOG
dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)
80799 München
Tel.: **089/39 37 20**

SALON KOSMETYCZNY
beauty im forum

Züricher Str. 29
81 476 München
(U3 Forstenrieder Allee)
Tel. 089 7593738
info@beautyimforum.de
www.beautyimforum.de

Oferujemy:

- oczyszczanie twarzy (produkty: nawilżające - odżywcze lub przeciwmarszczkowe)
- mikrodermabrazja diamentowa
- peeling kawitacyjny
- ultradźwięki (sonoforeza - wprowadzanie ampulki za pomocą ultradźwięków)
- mezoporacja (natychmiastowy „lift efekt.”)
- makijaż Permanentny
- maniküre - Schellack
- pediküre
- przedłużanie-zagęszczanie rzęs 1:1
- henna

Serdecznie Zapraszamy!

MASZ PROBLEM Z PICIEM??

ANONIMOWI ALKOOLICY MOGĄ CI POMÓC

zadzwoń lub napisz
0151 45495514

www.aabawaria.pl
e-mail: aabawaria@gmail.com

Salon Fryzjerski
Magda

SERDECZNIE ZAPRASZA PANIE I PANÓW

od wtorku do piątku w godz. 9:30-18:00
Tel.: 089 / 260 26 202
Herzog-Wilhelm-Str. 25, 80331 München

UWAGA: NOWY ADRES!!!!

Szansa dla samotnych

POLSKO-NIEMIECKIE

Biuro Partnersko-Matrymanialne z 18-letnim doświadczeniem i dużymi sukcesami

- * Pomaga Nawiązać Znajomości
- * Poznać Ciekawych Ludzi
- * Zawrzeć Przyjaźń Lub Matrimonię

Pragniesz zmienić swoje życie, odnaleźć partnera/partnerkę, o którym zawsze marzyłeś, nie czekaj na przypadek, pomóż swojemu szczęściu i przekonaj się, jak setki naszych szczęśliwych par, że naprawdę warto!

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ!
TEL. 089-326 00 321
089-326 00 322

Nasza dewiza:
Uczciwość - Dyskrecja - Profesjonalizm - Skuteczność

PRENUMERATA bez trudu bezpośrednio do Ciebie!!!

Moje Miasto - polonijne czasopismo z dostawą do domu

ZADZWOŃ
0163 153 00 57

reklama polskich usług . porady . publicystyka . wydarzenia . kalendarium imprez .

POLSKI SALON FRYZJERSKI
Eugeniusz Ochmann
www.salon-ochmann.de

Landsbergerstr. 12
80339 Muenchen
tel: 089/5023146
Tram. 18 i 19 Holzapfelstr. (przed salonem)

DLA PANI		DLA PANA	
Strzyżenie	od 15€	Strzyżenie	od 13€
Balejage	od 35€	Mycie, strzyżenie, woda do włosów, masaż	od 19€
Pasemka	od 25€		

Anna, Diana, Renata, Dawid, Konrad, Eugeniusz
Zapraszają: pn-pt 9-19, sob 9-15

LEKARZ RODZINNY
Dr. med. Małgorzata Petzold
MED. NATURALNA, CHIROTHERAPIA, AKUPUNKTURA

ROSENHEIMERSTR. 79
81667 MONACHIUM
TEL. 089/489 567 49
S-Bahn ROSENHEIMER PL.

Dr med. Norbert Karasiński
Specjalista chorób kobiecych i położnictwa

- prowadzenie ciąży
- diagnostyka prenatalna
- leczenie niepłodności-diagnostyka i terapia
- zamrażanie nadżerki, cytologia
- operacje ginekologiczne, plastyczne brzucha i piersi
- oraz operacje miejsc intymnych w Wolfart Klinik

82152 Planegg k. Monachium
Bahnhofstr. 41
tel: 089 / 859 55 59
www.karasinski.de/pl

Godziny przyjęć:
pon-wt-czw 8-12 i 15-18; śr 10-14 i 15:30-19:30;
pt - dzień operacyjny (przyjęcia po wcześniejszym uzgodnieniu terminu)
Dojazd: S6, kierunek Tutzing, ósma stacja od Hauptbahnhof

Wir behandeln alle Typen

Ortodoncja
Dr.med. dent Agnieszka Gremminger

Berg-am-Laim-Str. 147, 81673 München
Riem-Arcaden, Werner Eckert Str. 10, 81829 München
Poing, Alte Gruber Str. 6

Tel. 089/43 10 93 30, Fax 089/43 10 93 32
Tel. 089/43 57 07 57
Tel. 08121/9 95 90 55

info@dr-gremminger.de www.dr-gremminger.de



Ewa Duszkiewicz

autorka bloga www.jedzzapetytem.pl, o sobie:

Przyjechałam do Monachium dwa lata po studiach. Miał być rok, a tu 10 właśnie minęło. Lubię Bawarię, nawet bardzo ją lubię. Dobrze się tu czuję, więc sobie tu żyję. Ale Kocham też moją Warmię i Mazury, z których pochodzę. Mimo że tu żyję, to Polka ze mnie z krwi i kości. Lubię nasze polskie tradycje i staram się je pielęgnować. Jeśli chodzi o moje preferencje kulinarne, to zdecydowanie wygrywa kuchnia śródziemnomorska, ale na mielonego z buraczkami mojej Mamy zawsze mam ochotę. A tak właściwie, to w moim jadłospisie znajduje się wszystko, na co mam ochotę.

Tylko jak to zrobić?

Na sam początek wybierz menu. Obmyśl dania tak, by podczas ich przygotowywania poszczególne etapy gotowania nachodziły na siebie i się uzupełniały. Dania z piekarnika są tego świetnym przykładem. W trakcie, gdy one „się robią” Ty przygotujesz kolejną potrawę. W ten sposób nie masz wrażeń z stania w kuchni godzinami.

Założmy, że organizujesz w czwartek po pracy spotkanie na 20 osób.

Zdecydowałaś się na zupę z ciecierzycy, dwa rodzaje bulguru z kurczakiem, a na deser ciasto kadayif. Brzmi na sporo pracy, prawda? Nie martw się, ogarniesz to w kilku krokach.

W weekend poprzedzający, a najpóźniej w poniedziałek, zaplanuj listę zakupów. Skrupulatnie zanotuj wszystko, czego potrzebujesz. Doskonale sprawdza się „rozpisanie na sklepy”, w których zamierzasz robić zakupy.

We wtorek zrób zakupy produktów suchych. Przygotuj obrus, serwetki, zastawę i sztucce, by w czwartek bez panicznego szukania wszystkiego sprawnie nakryć do stołu. W środę kup kurczaka i go przypraw. Ugotuj zupę i przygotuj deser. W czwartek, około dwie godziny przed przyjściem gości, wstaw kurczaka do piekarnika.



Pieczenie zajmie ponad godzinę. W tym czasie ugotuj bulgur. Jeśli zaproponujesz dwa rodzaje bulguru, unikniesz problemów przy gotowaniu. Wygodniej jest gotować w dwóch mniejszych garnkach niż w jednym dużym.

Gotowe! Wystarczy w odpowiednim momencie podać do stołu i czerpać przyjemność z goszczenia.

Przepisy na przedstawione w tym artykule menu znajdziesz pod hasłem „Moje Miasto” na blogu www.jedzzapetytem.pl.

Jak przygotować posiłek dla większej ilości osób?

Chętnie spędzamy czas w gronie rodziny i przyjaciół. Coraz częściej zamiast spotykać się na mieście w zatłoczonych restauracjach oferujących potrawy, w których chemia bierze górę, decydujemy się na spotkania w domu. Zapraszamy dwie, trzy czy cztery osoby, gotujemy ulubione i dobrze znane potrawy, by w zaciszu domowym móc obcować z bliskimi. Tylko co w przypadku, gdy chcemy zaprosić więcej osób? Bez wielkiego ucztowania, po prostu obiadokolacja z przyjaciółmi. W tygodniu, po pracy. Najczęściej jeszcze przed realizacją poddajemy się, porzucając pomysł. Nie tyle samo gotowanie, co świadomość obsługiwanie tylu osób powoduje, że nie mamy ochoty urządzić przyjęcia.



Jak nie wpaść w sidła przygotowań? Czy da się takie spotkanie zorganizować bez stresu, za to z wielką przyjemnością? Czy będąc gospodynią, można się świetnie bawić? Oczywiście, że tak. To, czy po spotkaniu padniesz do łóżka z radością, że goście już poszli, czy będziesz zachwycona przebiegiem popołudnia i z miejsca zaczniesz planować kolejne, zależy tylko od Ciebie.

W planowaniu tkwi siła!

Zawsze i bardzo mocno podkreślam to zdanie. Właśnie w tym stwierdzeniu ukryta jest cała tajemnica zadowolenia obu stron, spożywających i przygotowujących.

Na samym początku zastanów się, w jakiej formie chcesz podać jedzenie. Jeśli sama zamierzasz czerpać przyjemność ze spotkania, wybierz dania, które w minimalnym stopniu Cię zaangażują, gdy goście są już u Ciebie w domu. Z doświadczenia wiem, że najlepiej sprawdzają się dania z piekarnika bądź jednogarnkowe.

Druga sprawa to serwowanie. Jeśli przygotujesz wszystko na półmiskach, bez względu na to, czy w formie bufetu, czy prezentując dania na stole, unikniesz „obsługiwanie” gości. Zaletą tej metody jest to, że każdy nałoży i spożyje tyle, ile lubi, ile chce i ile potrzebuje.

Polski sklep w centrum Monachium



Oferujemy:

- Duży wybór polskich produktów
- Świeże wędliny
- Słodycze i ciasta
- Napoje i alkohole
- Pierogi i gotówki domowej roboty
- Najlepsze ceny

Zapraszamy na świąteczne zakupy

Wszystkim naszym drogim Klientom oraz redakcji i czytelnikom Mojego Miasta życzymy zdrowych i radosnych świąt Wielkanocnych !!!

Zapraszamy:

wt.-pt. 10:00 - 13:00
15:00 - 20:00
sob. 10:00 - 16:00

Heßstraße 58, 80798 München

Tel. 089/23 05 04 07
Handy: 01575 393 67 44
Email: sklep@polonika.info

U 2 minuty od stacji „Theresienstrasse” linii U2
www.polonika.info

www.facebook.com/polonika.polskisklep



SALE KONFERENCYJNE · ADRES REJESTROWY · SIEDZIBA FIRMY

Idealne biuro dla twojej firmy w centrum Monachium

PROponujemy:

- biuro jako miejsce pracy na godziny lub na stałe
- adres rejestracyjny lub siedzibę firmy
- możliwości wynajęcia sali konferencyjnej godzinowo lub całodziennie na spotkania biznesowe (profesjonalne przyjęcie gości i komplementarny serwis kawowy)
- wszelkie usługi sekretariatu
- serwis telefoniczny

Oprócz nowoczesnego wyposażenia naszego biura proponujemy miłą i profesjonalną atmosferę oraz obsługę w języku polskim.

Zapraszamy na naszą stronę internetową. Już teraz zapoznaj się z naszą ofertą i wybierz idealne biuro dla siebie i swojej firmy.

PLATINUM
office center

089-7007 649 0

lub 089-51514953

Anja Czech-Grollmann

mail@platinum-office-center.de

www.platinum-office-center.de

Wiosna w kraju tulipanów

Chyba nikt nie mógł w żaden sposób przewidzieć,
że z kilku cebulek kwiatowych przywiezionych 400 lat temu
z Turcji wyrosnie symbol narodowy Holandii – tulipan.
Co roku wiosną rozkwitają ich miliony, najróżniejszych odmian
i kolorów, a Holandia zamienia się w największy ogród świata.

TEKST I ZDJĘCIA Sebastian Wieczorek

Pierwsze holenderskie tulipany za kwitły wiosną 1594 roku. Zasadził je Carolus Clusius, sprawujący pieczę nad ogrodami uniwersyteckimi w Lejdzie. Garść cebulek tych kwiatów otrzymał od ambasadora Austrii, który przywiózł je z Cesarstwa Tureckiego. Tulipany stały się natychmiast wielką sensacją, a wkrótce symbolem władzy i prestiżu niderlandzkich arystokratów. Dzisiaj tulipan zajmuje pierwsze miejsce wśród cebulek eksportowanych przez Holandię. Rosną prawie wszędzie – nawet wzdłuż pasów startowych lotniska Schiphol. Ich zapach odstrasza ponoć myszy, przyciągając nad lotnisko stada drapieżnych ptaków, które są poważnym zagrożeniem dla startujących i lądujących samolotów.

Tulipany, tulipany, tulipany...

Około 40 kilometrów od Amsterdamu, nieopodal miejscowości Lisse, znajduje się Keukenhof – najbardziej znany ogród kwiatowy. To jedna z największych wiosennych atrakcji Holandii, od ponad 50 lat co roku odwiedzana przez tysiące turystów z całego świata. Każdej wiosny rozkwita tutaj ponad 7 milionów kwiatów cebulowych – tulipanów, żonkili, narcyzów, hiacyntów. W harmonii z kwitnącymi krzewami i różnorodnymi roślinami wieloletnimi, pośród

pięknych drzew i nad wodą, m.in. nad dużym stawem z majestatycznie pływającymi po nim łabędziami i piękną fontanną, kwitnące tutaj przez 8 tygodni kwiaty sprawiają, że możemy poczuć się jak w raju i naprawdę witać wiosnę. Tulipany chyba nigdzie indziej nie prezentują się tak okazale jak w Keukenhof. Wiele cebulek tych samych odmian tulipanów posadzonych koło siebie sprawia, że piękno tych kwiatów jest jeszcze bardziej wyeksponowane.



Teren, na którym położony jest dzisiejszy ogród, jeszcze w XV wieku porastał las. Polowano tu i zbierano zioła, które wykorzystywano później w zamkowej kuchni właścicielki Jakoby Bawarskiej. Stąd też nazywa się miejsce – Keukenhof (Ogród kuchenny). Kiedy w połowie IX wieku poproszono znanego architekta krajobrazu Zochera o zaprojektowanie ogrodu, ten, zainspirowany angielskim stylem kształtowania

krajobrazu, stworzył podstawy dla dzisiejszego ogrodu. W 1949 roku grupa producentów i eksporterów cebulek kwiatowych postanowiła wykorzystać ogród i zorganizować tam wystawę kwiatów na wolnym powietrzu, prezentującą najpiękniejsze odmiany. Od tego czasu wystawa taka organizowana jest co roku.

Zwiedzanie ogrodu Keukenhof, liczącego 32 hektary, to prawdziwa uczta dla oczu i niezapomniany spektakl dla miłośników fotografii. W swojej większej części ogród w Keukenhof służy do prezentacji kwitnących roślin cebulowych, ale znajdują się również miejsca, gdzie demonstruje i pokazuje się pomysły, które później odwiedzający mogą wykorzystać we własnych ogródkach czy ogrodach. To miejsce cieszy się dużą popularnością, bo dla każdego, zarówno początkującego, jak i doświadczonego, ogrodnika są prawdziwą skarbnicą pomysłów i inspiracji!



Warto również zwiedzić cztery niewielkie ogródki, w których możemy prześledzić historię tulipana. W pierwszym zobaczymy tulipany w ich naturalnym środowisku, czyli jak wyglądały, kiedy porastały równiny Azji Centralnej, w drugim, – kiedy zdobyły ogrody bogatych Holendrów, w okresie, gdy cieszyły się największą popularnością, w trzecim – w ogrodach z lat 50-tych, a w ostatnim – jak wyglądają dzisiaj.

Holenderskie chodaki i wiatraki

W Keukenhof nie zapomniano również o innych symbolach Holandii. Z tarasu widokowego udostępnionego do zwiedzania drewnianego wiatraka zobaczymy całe pola tulipanów, które rozciągają się już za terenem ogrodu. Tak jak u nas rośnie na polach zboże, tak w Keukenhof rosną tulipany. Również na placu koło wiatraka czekają na nas kolejne atrakcje – rzemieślnik strugający chodaki, wytwórca wafli, sprzedawca śledzi i inne stoiska z typowo holenderskimi specjalnościami kulinarnymi.

Podstawą jadłospisu Holendra są steki, kurczaki, ryby, sycące zupy i potrawy duszone. Warto spróbować solonych śledzi z beczki, makreli w bułce (broodje makreel) oraz zielonych śledzi (maatjes haring), jadalnych na surowo z cebulką. Holendrzy spożywają je na swój własny sposób: odchylają głowę do tyłu i wsuwają rybę do ust, trzymając ją w palcach za ogon. Tradycyjne niderlandzkie potrawy

to również mieszanka ziemniaków i jarzędu z kielbaską, naleśniki, grochówka. Bardzo popularne są także frytki. Spośród słodczy Holendrzy najczęściej jadają „appelgebak”, czyli placek z jabłkami i cynamonem, podawany na gorąco, często z bitą śmietaną (met slagroom). Także czekolada stanowi istotny element holenderskiego menu, a czarne cukierki z lukrecji to ulubiony przysmak mieszkańców tego kraju.

Przez Holandię na rowerze

Rower jest czymś tak powszechnym w Holandii, że stał się częścią życia i podręcznym bagażem przeciętnego Holendra. 16 milionów obywateli Holandii posiada blisko 13 milionów rowerów. Holendrzy używają ich raczej jako codziennego środka transportu niż do celów rekreacyjnych. Rowerem dojeżdżają do pracy i jeżdżą na zakupy. Umiarkowany klimat Holandii, niewielkie odległości i drogi bez wzniesień, wszystko to powoduje, że rower wydaje się być w Holandii logicznym środkiem transportu. Jeśli dodamy do tego jeszcze piękny krajobraz i ok. 15 000 km specjalnie wyznaczonych ścieżek i tras rowerowych, odkryjemy, że jazda tym środkiem transportu jest tutaj nie tylko czymś praktycznym, ale również bardzo przyjemnym! Podróżując rowerem można zobaczyć najpiękniejsze widoki, jakie oferuje Holandia. Niekończące się pola cebulek, szerokie rzeki i przepiękne wydmy tuż obok wybrzeża sprawiają, że wycieczka taka staje się niezapomnianym

przeżyciem. Liczne ścieżki rowerowe zostały poprowadzone przez lasy, wrzosowiska i poldery. Także główne miasta Holandii, takie jak Amsterdam czy Rotterdam, świetnie nadają się do odkrywania „na dwóch kółkach”. Rower do wypożyczenia dostępny jest praktycznie w każdym mieście, miasteczku i wiosce w Holandii, w sklepach z rowerami, warsztatach je naprawiających czy specjalnych wypożyczalniach. Opłata wynosi przeciętnie 5,90 Euro za dzień lub 41 Euro za tydzień, za model standardowy. Ceny różnią się w zależności od miejsca, rodzaju roweru i zapotrzebowania w danym okresie. Większość wypożyczalni wymaga depozytu od 23 do 45 Euro. W przypadku obcokrajowców, w celach identyfikacyjnych, należy również przedstawić paszport. Także blisko 100 stacji kolejowych posiada własne wypożyczalnie rowerów.



SINDBAD. eurobus

ZAPRASZAMY DO NASZEGO BIURA

SINDBAD
TICKET CENTER

ZOB an der Hackerbrücke
Einkaufspassage • Hackerbrücke 4-6 • 80335 München

☎ 089/54 54 89 89 ☎ 089/55 07 77 57

E-Mail: muenchen@sindbad-gmbh.de



Kampenwand na otwarciu sezonu górskiego

Wiosna za pasem, dzień coraz dłuższy, słońce przygrzewa, śnieg znika w górach. Co prawda, Zugspitze jeszcze białe, ale na otwarciu tegorocznego sezonu górskiego wybieramy coś lżejszego. Trzeba się trochę rozruszać zanim wejdziemy na wyższe obroty.



Dojazd: z Monachium autostradą A8 na Salzburg do zjazdu na Frasdorf, dalej do Aschau, a przybywszy tam, jedziemy w kierunku Meisalm/Kohlstatt, aż dojedziemy do



Kampenwand (1669 m.n.p.m.)

nadaje się do tego celu idealnie. Nie łatwa, ale też nie da nam w kość, chociaż zakwasy następnego dnia niewykluczone.



parkingu, gdzie zostawiamy auto. Po zmianie obuwia i zarzuceniu plecaka ruszamy na szlak. Najpierw szeroką drogą leśną w kierunku Maisalm (otwarte: kwiecień–październik), gdzie docieramy po około półgodzinnym marszu. Kto już zgłodniał, może zrobić przerwę i zjeść tu drugie śniadanie. Posileni, ruszamy dalej oznakowaną drogą w kierunku Steinlingalm/Kampenwand, która to po jakimś czasie zmienia się w wąską coraz bardziej stromą ścieżkę. Od tego momentu będą pomocne kije trekkingowe. Już trochę zmęczeni i lekko zasapani docieramy do gościńca górskiego Steinlingalm na wysokości 1473 m.n.p.m. (otwarte: maj–październik).

Stąd już tylko pół godziny na szczyt. Podejście bardzo urozmaicone, szlak prowadzi przez skalisty kanion, a na ostatnich metrach, gdzie trzeba się trochę wspinać,

założone są stalowe liny i łańcuchy, które pomogą nam w wejściu na szczyt, na którym króluje ogromny krzyż. Przy ładnej pogodzie przepiękna panorama Alp Bawarskich wynagrodzi nam trud wędrówki.

Po sesji zdjęciowej schodzimy do gościńca, gdzie zatrzymujemy się na popas, zamawiając np.: Kaiserschmarrn i butelkę chłodnego piwa z lokalnego browaru w Aschau. Tak posileni możemy ruszyć w drogę powrotną na parking, która zajmie nam około dwóch godzin. No i na koniec, już porządnie zmęczeni, jesteśmy przy aucie. Teraz tylko zrzucić buty górskie i... w drogę do domu. Sezon górskich wędrówek otwarty!

Do zobaczenia na szlaku!

Ogrody zimowe

symbioza domu z ogrodem



- ogrody zimowe •
- zadaszenia tarasów •
- nietypowe konstrukcje przestrzenne •
- fasady szklane •
- rolety i markizy •
- drzwi harmonijkowe i przesuwane •
- okna i drzwi z PCV i aluminium •

- wysoka jakość produktów
- dogodne terminy
- atrakcyjne ceny
- realizacje w na terenie całej UE

**Poszukujemy stałych odbiorców
naszych wyrobów na terenie Niemiec**

Fabryka Ogrodów Zimowych Almont System

43-356 Bujaków, ul. Bielska 3

tel./fax: 0048 33 814 41 59

fax: 0048 33 821 10 12

e-mail: ogrodyzimowe@almontsystem.pl
www.almontsystem.pl

rok założenia firmy 1996





z życia SV POLONIA Monachium

Treningi sekcji seniorów

Sekcja seniorów po spadku z najwyższej ligi na górnej Bawarii rozpoczęła swoje treningi w tym roku już 10 stycznia. Trener D. Figura świadomie tak wcześnie rozpoczął przygotowania, ponieważ wie, że nowy sezon nie będzie „spacerkiem”, szczególnie, że naszym celem jest powrót do Oberligi.

Jako spadkowicz w nowej lidze musimy liczyć się z przeciwnikami, którzy będą chcieli się z nami równać i mierzyć. Dodatkowo, jako nowość, do treningów wprowadziliśmy specjalne ćwiczenia gimnastyczne, które odbywają się pod okiem jednego z najlepszych specjalistów w tej dziedzinie Klausa Kothe.

Przy tej okazji chcielibyśmy paru piłkarzom – którzy, niestety, nas opuścili – podziękować za pracę, jaką włożyli w życie i rozwój SV Polonii.

Nadal szukamy zawodników, którzy z zapałem chcą z nami w sportowej atmosferze powalczyć, aby zrealizować założony cel. Proponujemy dobrze prowadzoną grupę piłkarską, w której panuje świetna atmosfera i gdzie ważna jest walka o zwycięstwo. Nasze treningi odbywają się we wtorki i czwartki – wspólnie z pierwszą drużyną.



Juniorzy po zimie

Po zimowej przerwie w lutym drużyna juniorów wystartowała z pierwszymi w tym roku treningami. Niestety, na frekwencji cieniem położyła się grypa.

Jednak w marcu – z nadzieją na przyszłość – startujemy z regularnymi codziennymi treningami. Ich terminy podane będą na naszej stronie internetowej.

W związku z zaplanowanymi wyjazdami na turnieje oraz mecze towarzyskie szukamy wzmocnienia – zawodników z roczników 2003–2005. Chętnych zapraszamy na treningi!

Szczegóły zapisów, spotkań oraz kontakt znajdziecie na naszej stronie internetowej www.svpoloniamuenchen.de.



UNSER VEREIN WIRD UNTERSTÜTZT VON:

BOETRONIC
PERSONALMANAGEMENT GMBH

BBL-Service

Generalkonsulat
der Republik Polen
in München

DAK Gesundheit
pldf Polscy Doradcy Finansowi

AGNIESZKA
MILLER

DARIUSZ FIGURA
AUTOSERVICE

WOITEC
BAU

mojemiesto
www.mim-gazeta.de



FC Fortuna 96 Dingolfing

Awans w zasięgu... nogi

FC Fortuna 96 Dingolfing zakończyła rundę jesienną na drugim miejscu Klasy A z 70! zdobytymi bramkami. Żadna z drużyn nawet się nie zbliżyła do tego wyniku. Nic więc dziwnego, że wszyscy oczekują awansu Fortuny do klasy okręgowej.

Pod wodzą nowego niemieckiego trenera Thomasa Fricka FC Fortuna 96 Dingolfing kroczyła w rundzie jesiennej od zwycięstwa do zwycięstwa, zaliczając zaledwie dwie porażki. To efekt nie tylko umiejętności tego uzdolnionego szkoleniowca i pełnego zaangażowania się zawodników w proces treningowy, ale również sprawności organizacyjnej i trafnej polityki kadrowej zarządu klubu. Efektem jej jest np. pozyskanie ostatnio pięciu nowych zawodników, którzy zasilą pierwszą i drugą drużynę klubu.

Kadra klubu liczy w tej chwili około 50 czynnych zawodników (1. i 2. drużyna). Połowa z nich jest w walczącej o awans pierwszej drużynie. Grają w niej praktycznie wyłącznie Polacy, w większości z Opolszczyzny, jest jeden Niemiec i jeden Turek. W drugiej drużynie jest podobnie, ale bez Niemca, za to z piłkarzem z Erytrei. Na mecze przychodzi średnio 50–70 wiernych kibiców, którzy stanowią, razem z członkami klubu i zawodnikami, zgraną grupę

o polskich korzeniach. Przekłada się to na wspólne spotkania i imprezy, nie tylko przy okazji rozgrywanych meczów.

Klub ma dwóch sponsorów, których wsparcie umożliwia utrzymanie trenera i udział w rozgrywkach. Budżet zasilany jest ponadto składkami członkowskimi, dochodami z różnego rodzaju imprez (zabawy, grill itp.) oraz z punktu sprzedaży prowadzonego podczas każdego meczu na własnym boisku. O skali osobistego zaangażowania się może świadczyć ostatnie zgrupowanie kadry nad Gardasee, którego koszty ponieśli sami zawodnicy, gdyż klub było stać tylko na transport.

Widać już owoce tej rodzinnej wręcz atmosfery panującej w FC Fortuna 96 Dingolfing. Tak o niej mówi jeden z członków Zarządu klubu:

Chłopcy chcą pokazać, że my z Polski jesteśmy dobrzy i chcemy coś osiągnąć. Chcemy pokazać naszym niemieckim kolegom, że

jesteśmy lepsi od nich. Chciałbym zaznaczyć, że od czasu naszego istnienia wyrobiliśmy sobie szacunek i poważanie w okolicy naszą grą i naszym postępowaniem.

26 marca – meczem z trzecią drużyną w tabeli – rozpocznie się dla Fortuny batalia o awans do klasy okręgowej. Wierzymy, że zakończy się sukcesem.

(Opr. B. Żurek)

Na zdjęciach (foto: G. Wac-Wenzel) nowo pozyskani zawodnicy, Cifani Muuse i Grzegorz Hareza, w towarzystwie członków zarządu klubu, Georga Jaskolki, Norberta Michela i Waldemara Kruppy oraz drużyna podczas przygotowań do rundy wiosennej.

Stadion
FC Fortuna 96 Dingolfing
Isar-Wald-Stadion 2
Stadionstraße 50
84130 Dingolfing
Kontakt
Fb: FC Fortuna96 Dingolfing e.V.
tel: 08731 74630
mail: fc.fortuna96@gmx.de





Rocker Zone

grupa fanów prawdziwego ROCKA



Koncert Chainsaw



Rocker Zone Party

Rocker Zone ponad i poza granicami

Okres świąteczno-noworoczny to dla wszystkich czas odpoczynku, spotkań z rodziną i przyjaciółmi, odwiedzin w ojczyźnie oraz urlopów. Również Rocker Zone, po miesiącach intensywnego działania, postanowiło zrobić sobie małą przerwę. Ale oczywiście odpoczynek dla rockerów nie oznacza rezygnacji z aktywnego przeżywania muzyki. Tym razem spora delegacja z Monachium wybrała się do Bydgoszczy na Metalowe Zakończenie Roku 2016, które odbyło się w przededniu Sylwestra w klubie Estrada.

W tym miejscu należy koniecznie wspomnieć, że Rocker Zone München od początku swego istnienia ma również wielu członków i sympatyków w kraju nad Wisłą, z którymi spotykamy się regularnie przy okazji festiwali i koncertów, jak również zawsze z otwartymi ramionami gościmy ich u nas. Koncert w Bydgoszczy był właśnie doskonałą okazją do spotkania ze starymi znajomymi i wspólnej zabawy przy mocnych dźwiękach. W wypełnionym do ostatniego miejsca klubie wystąpili kolejno: Tiberius, Internal Quiet, Vidian i nasi dobrzy znajomi z grupy Chainsaw, którzy w zeszłym roku zagrali dla nas koncerty w Monachium i Augsburgu. Miłym akcentem był fakt, że panowie pojawili się na scenie w koszulkach z logo Rocker Zone. Gwiazdą wieczoru był poznański zespół Turbo, który zaprezentował w całości legendarną już płytę „Kawaleria Szatana”. Takie integracyjne spotkania pozwalają nawiązać nowe kontakty i promować działalność grupy. Dzięki temu Stowarzyszenie jest już dobrze znane i rozpoznawalne również na polskim rynku muzycznym.

Zanim wszyscy wróciliśmy do codziennych obowiązków, część grupy zdecydowała się na wspólny kilkudniowy wyjazd na narty do włoskiego Livigno.

28 stycznia oficjalnie rozpoczęliśmy nowy rok działalności – odbyło się doroczne walne zgromadzenie członków. Spotkanie miało na celu podsumowanie dotychczasowej aktywności i zapoznanie się z nowymi możliwościami i planami na przyszłość. Po krótkiej dyskusji jednomyślnie zgodziliśmy się, iż przewodniczącym pozostaje Janusz Albrecht. W skład zarządu weszli też działający z nami od początku Piotr Godos i Evi Rothmeier. Evi jest nową twarzą w Rocker Zone, choć prywatnie znamy się już od dawna – to energiczna osoba, chętna udzielić wszelkiego wsparcia dla osiągnięcia wspólnych celów, czyli propagowania dobrej muzyki ponad granicami. Na pewno skorzystamy z jej

fachowej pomocy w kwestiach urzędowych związanych z działalnością Stowarzyszenia, jak również w kontaktach z monachijskimi zespołami rockowymi, które zapewne nie raz jeszcze zagrają na naszych koncertach.

Wszyscy zainteresowani mogli spotkać się z nowym zarządem i dowiedzieć się więcej o planach na ten rok na kolejnym Rocker Zone Party, które odbyło się w połowie lutego. Tym razem w sali dyskoteki PL1 dominowały mocne dźwięki i zdecydowanie ciemniejsze stroje, pojawiła się też delegacja zaprzyjaźnionych rockmanów z Polski.

Serdecznie zapraszamy do śledzenia naszego profilu na Facebooku, gdzie zawsze znajdziecie wszystkie aktualne informacje, terminy koncertów, imprez i biwaków. Zachęcamy również do dołączenia do grupy w charakterze członka lub sympatyka!

E-mail: rockerzone.muenchen@gmail.com

Facebook:

<https://www.facebook.com/Rocker-Zone-München-1543019315994367/>

Tekst: Arek Mitko

Zdjęcia: Arek Mitko, vSpectrum – więcej zdjęć z koncertów na vspectrum.blogspot.de



Zarząd – Janusz Albrecht, Evi Rothmeier, Piotr Godos

RECENZJA

Matka Polka Feministka Joanna Mielewczyk

Z początkiem lutego na polskim rynku wydawniczym ukazała się kolejna książka autorstwa Trójkowej Matki Polki Feministki, czyli Joanny Mielewczyk. Jeżeli zastanawiacie się nad tym, czy warto po nią sięgnąć, zapraszam do zapoznania się z moją opinią.



Małgorzata Gąsiorowska



Gdybym miała opisać jednym słowem książkę „Matka Polka Feministka”, byłoby to słowo „emocje”. Zalewające czytelnika od pierwszej strony, zaskakujące i często równie piękne, co przytłaczające. Bo ta książka to kwintesencja szeroko pojętego rodzicielstwa ze wszystkimi jego cieniami i blaskami, choć w nieco innym wymiarze. Bo nie są to opowieści o trzecim przeziębieniu z rzędu czy buncie dwulatka. Nie, rozmówcy Asi musieli zmierzyć się z tematami znacznie trudniejszymi, takimi o których większość z nas woli myśleć w kategorii „jak dobrze, że mnie to nie dotyczy”.

Opowiadają więc Matki i Ojcowie, osoby, które czują wielkie spełnienie, ale i takie, które mają poczucie, że zupełnie nie sprawdzają się w roli rodzica. Poznajemy m.in. historię ojca walczącego o normalność w życiu nieuleczalnie chorej córki, kobiety, która stała się matką z pomocą in vitro, przez co jest piętnowana, mężczyzny, który przestaje się nim czuć, kiedy okazuje się, że jest bezpłodny, kobiecie, która przez cesarskie cięcie czuje, że zawiódła, czy bólu rodziców po śmierci bardzo długo wyczekiwanego dziecka. Jest też o aborcji, samotnym czy późnym macierzyństwie, a nawet kobiecie matce dwójki dzieci, która po latach odkrywa, że pragnie spędzić resztę życia nie ze swoim mężem, a z inną kobietą.

Każda z tych historii porusza inny aspekt życia, ale klamrą spinającą jest bez wątpienia bycie rodzicem. Autorka ma niesamowity dar prowadzenia rozmowy, który sprawia, że rozmówca otwiera się tak bardzo, że mówi o swoich nawet najbardziej intymnych przemyśleniach, niejednokrotnie takich, o których do tej pory nie wiedzieli nawet najbliżsi. Ale, co ważne, nie opowiadają oni tego w sposób patetyczny, nie żalą się na swój los i nie

szukają pocieszenia. Myślę, że tu chodzi bardziej o zrozumienie i o to, że dzieląc się swoimi historiami, chcą pokazać swój świat takim, jakim jest on naprawdę.

A jak się ma do tego wszystkiego feminizm? W rozumieniu autorki feminizm nie jest suchym hasłem wypisanym na tablicach, z którymi maszerują na protestach brzydkie stare panny. On ma bardzo ludzką i niejednokrotnie piękną twarz, a status społeczny czy stan cywilny nie grają tutaj żadnej roli. I nie chodzi też o równouprawnienie w rozu-

mieniu dosłownym. Raczej o równouprawnienie w decydowaniu o sobie, swoim ciele i życiu w zgodzie ze swoimi poglądami, co w przypadku kobiet, które chcą być lub są matkami, nie jest łatwe, bo z każdej strony narażone są one na komentarze i ocenę innych. Jest to jedna strona feminizmu widzianego oczami Matki Polki Feministki. Drugą jest partnerstwo. Zdrowe, oparte nie na zasadach narzuconych odgórnie, a na takich, które odpowiadają obydwu stronom. W moim odczuciu, autorka bardziej oswaja niż propaguje to słowo, które samo w sobie nie zawiera nic niepokojącego, a jednak w ciągu ostatnich lat nabrało strasznie pejoratywnego wydźwięku.

Reasumując, ja ze swojej strony serdecznie tę książkę polecam, bo jest to ten typ lektury, który zmusza nas do konfrontacji z samym sobą, oraz którego echo na długo zostaje w głowie. Jest też świetnym przykładem na to, że mimo wszelkich różnic światopoglądowych, o wszystkim można porozmawiać bez zadęcia czy wartościowania. Za to chylę przed autorką czoło.

Na koniec świetna informacja dla wszystkich, którzy chcieliby poznać autorkę osobiście. **9 marca w Monachium** odbędzie się niezwykła konferencja z cyklu Biznes w Niemczech, gdzie **Dominika Rothaler**, czyli niezastąpiona **Polka w Monachium**, poprowadzi wykład z zakresu budowy wizerunku w sieci, a **Joanna Mielewczyk** opowie o swojej najnowszej książce. Szczegóły u organizatora, pod adresem info@justaconsulting.de



Joanna Mielewczyk
(zdjęcie: Miriela Dzik)

Po więcej informacji o tym, co warto czytać, zapraszam na www.magotaczyta.blogspot.de oraz www.facebook.com/magotkowo

daria nadoleka



Ukończyła orłowskie Liceum Plastyczne, studiowała na Europejskiej Akademii Sztuk i gdańskiej Akademii Sztuk Pięknych. Wiele wystawia, angażuje się w rozwijanie plastycznych talentów uzdolnionych w tym kierunku dzieci. Mieszka w Bawarii.

Wiosna..?

MOTTO
na dziś

Każda chwila to szansa aby wszystko zmienić.



Andrzej Białas

urodził się w Raciborzu w 1962 roku. Tam też ukończył Studium Nauczycielskie na kierunku kultura fizyczna. W 1988 roku wyemigrował do Niemiec. Mieszka w górnej Bawarii w miejscowości Mehring niedaleko Burghausen. Myślami i duchem zawsze powraca do rodzinnych stron, a sztuka pasjonuje go od dzieciństwa. Udziela się społecznie. Ostatnio doprowadził do odwiedzin Bawarii przez uzdolnionych uczniów, rozwijających swoje talenty w raciborskim Młodzieżowym Domu Kultury.

Malując, tracę poczucie czasu

Andrzej Białas
o sobie i swojej pasji

Malarstwo jest dla mnie nie tylko czymś pięknym, wspaniałym, wynikającym z zachwyty i obserwacji otoczenia, ale sprawia, że czuję się

naprawdę wolnym. Bez ograniczeń i jakiegokolwiek cenzury mogę moje emocje czy też natchnienie przełożyć za pomocą pędzla, szpachli, ścierki i farby na płótno. Malarstwo jest czymś więcej, bo jest już częścią mojego sposobu życia, sposobu na zadowolenie, na satysfakcję i pokazania siebie czy też otwarcia jakby swojej duszy i intymności. Czuję się naprawdę szczęśliwy i wolny, mając wokół siebie białe płótno, parę pędzli i mnóstwo farb. Malując, tracę często poczucie czasu.

Zapraszamy na wystawę dzieł Andrzeja Białasa, do miejscowości Waldkraiburg. Wystawa została otwarta 7 lutego br. i potrwa do 26 marca 2017. Można ją zwiedzać od wtorku do piątku w godzinach od 9.00 do 17.00, w soboty od 14.00 do 17.00, w Haus der Kultur, przy Braunauer Str. 2 84478 Waldkraiburg.

Strona internetowa artysty:
www.andreas-bialas-art.com



co, gdzie, kiedy?

LISTOPAD / GRUDZIEŃ

MONACHIUM

10.03.2017

18:00

Brydź towarzyski i sportowy w Klubie Brydżowym „Bez atu”. Miejsce: Dominikuszentrum, Hildegard-von-Bingen-Anger 1–3; informacje: Jadwiga Suchocka, tel.: 089 / 201 12 70, www.bezatu.de. Kolejne spotkania: 24.03.2017, 7.04.2017, 21.04.2017.

3.03–1.06.2017

Retrospektywa wszystkich dzieł kinowych Andrzeja Wajdy: Filmmuseum St. Jakobs-Platz 1, 80331 München, Tel.: (089) 23396450. Wydarzenie organizowane jest wspólnie z monachijskim FilmMuseum. Więcej informacji: http://www.monachium.msz.gov.pl/pl/wielka_retrospektywa_wajdy_w_muzeum_kinematografii_w_monachium_

DINGOLFING

każda druga
niedziela miesiąca

16:00

Parafia św Józefa w Dingolfingu zaprasza na spotkania polonijnego kółka biblijnego – odbywają się one w salce tuż obok kościoła. Boecklerstr. 2a, 84130 Dingolfing

STUTTGART

11.02–16.04.2017

Wystawa „JOHANNA” polskiej wybitnej artystki Doroty Jurczak w Künstlerhaus Stuttgart; środa – niedziela w godz. 12.00–18.00, adres: Reuchlinstraße 4b. Więcej informacji: <http://kuensterhaus.de/>

WALDKRAIBURG

07.02–26.03.2017

Wystawa obrazów Andrzeja Białasa – od wtorku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00, w soboty od 14:00 do 17:00 w Haus der Kultur, Braunauer Str. 2, 84478 Waldkraiburg. Strona internetowa artysty: www.andreas-bialas-art.com

WEINSTADT-BEUTELSBACH

16.03.2017

20:30

Koncert Witold Janiak Trio na otwarcie 20. Dni Jazzowych Weinstadt (Witold Janiak – Klavier, Rafal Różalski – Bass, Kamil Miszewski – Schlagzeug). Miejsce: Jazzclub Armer Konrad e.V. Stiftstraße 32, 71384. Bilety do nabycia w kasie przed koncertem: normalny – 16 €, zniżkowy – 3 €. Więcej informacji: <http://www.jak-weinstadt.de/#events>. Organizatorzy koncertu: Verein zur Pflege deutsch-polnischer Beziehungen Weinstadt e.V. i Polnischen Kulturverein.

Wyjazdy do Polski:

13.05–27.05.2017

Turnus rehabilitacyjny w Kotobrzegu w domu wczasowym „Niwa”, pełne wyżywienie + 3 zabiegi dziennie. Dojazd i powrót autobusem. Ingolstadt – Regensburg – Straubing – Monachium. Chętnych prosimy o pilne zgłaszanie się – ograniczona ilość miejsc.

25.05–29.05.2017

Wycieczka do Krakowa, Wieliczki, Oświęcimia oraz do Muzeum Kopalnia „Guido” w Zabrze (wyjazd o godz. 5.00 z Ingolstadt, powrót 29.05 wieczorem). Zgłoszenia – 0171 42 222 77 lub 0179 673 66 08.

ZALECAMY SPRAWDZANIE TERMINÓW U ORGANIZATORA.

UWAGA

Polecamy stronę Deutsch-Polnische Gesellschaft e.V. (Towarzystwo Niemiecko-Polskie Monachium) z aktualnymi terminami (www.dpgm.de) oraz Aktualności Polonijne na stronie Konsulatu Generalnego: http://monachium.msz.gov.pl/pl/polonia/aktualnosci_polonijne/

Wierny żołnierz Rzeczypospolitej

ALEKSANDER MENHARD

90. rocznica urodzin

Aleksander Zygmunt Menhard urodził się 28 marca 1927 roku w Krakowie. Absolwent Gimnazjum im. Jana Zamoyskiego w Warszawie. W czasie II wojny światowej działał w konspiracji. Od roku 1941 w wywiadzie Związku Walki Zbrojnej (pseud. „Tyka”). Ukończył szkołę podoficerską Armii Krajowej i kurs sabotażowo-minerski (1943). Uczestnik Powstania Warszawskiego na Mokotowie (kapral, pseud. „Drut”). Ranny. Po upadku Powstania wywieziony do Niemiec. Wydostał się na wolność i dołączył do walczących w Niemczech oddziałów amerykańskich. Kapral podchorąży Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie (1. Dywizja Pancerna gen. Maczka 1945–1948). Maturę zdał w liceum w „Maczkowie” (Niemcy, 1947 r.). Studiował w Polish University College (1948–1950) i Szkole Nauk Politycznych i Społecznych (1950–1952) w Wielkiej Brytanii.



Odnaczenia: Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski, Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, Krzyż Walcznych (dwukrotnie), Krzyż Armii Krajowej, Warszawski Krzyż Powstańczy, Odznaka Zasłużony dla Kultury Polskiej, Medal Krakowskiej Fundacji na Rzecz Dzieci Niepełnosprawnych.

Autor licznych publikacji prasowych m.in. w „Dzienniku Polskim” i „Poloniku Monachijskim”. Napisał przewodnik „Polskimi śladami w Monachium” (wyd. Monachium 1991). Współautor książki „Polskie orły, bawarskie lwy”.

organizator wystawy: „Bayerische Löwen, polnische Adler, litauische Ritter...” na Uniwersytecie Monachijskim (2004). Mieszka w Monachium.

Dziękując Panu Aleksandrowi Menhardowi za wieloletnią służbę Polsce, redakcja Mojego Miasta życzy Dostojnemu Jubilatowi jeszcze długich lat życia w zdrowiu, spokoju i szczęściu.



MAREK PROROK

Polskie ślady w MONACHIUM

Wielu z nas spędza szmat czasu w bawarskiej metropolii. Spacerując bądź też tylko przemierzając się w innych celach, przemierzamy ogromne przestrzenie grodu nad Izarą i nie przypuszczamy nawet, że w tym odległym od naszej Ojczyzny mieście znajduje się wiele miejsc, które różnymi wydarzeniami wplotły się w zawiłą historię Rzeczypospolitej.

Zofia z Lubańskich Stryjeńska to wyjątkowa postać polskiej sztuki malarzkiej XX wieku. Wielu recenzentów określało ją mianem czarodziejki, księżniczki polskiego malarstwa czy też słowiańskiej boginki. Ta urodzona w 1891 roku w Krakowie artystka była bez wątpienia jednym z najważniejszych przedstawicieli „art déco” – stylu w sztuce obejmującego nie tylko malarstwo i grafikę, ale również architekturę i architekturę wnętrz. Najogólniej rzecz ujmując, styl ten polegał na dekorowaniu z ogromną perfekcją rzeczy użytkowych. Tworzyła w sposób absolutnie oryginalny. Jej artystyczna wyobraźnia została ukształtowana przez mitologię grecką oraz mitologię słowiańską. Wiedzona właśnie tą artystyczną wizją, potrafiła wypracować własny oryginalny, wręcz unikatowy, styl. Dodatkowo była obdarzona wdziękiem osobistym i fantastycznym poczuciem humoru, a także błyskotliwą inteligencją.

Tadeusz Grzymała aus Krakau

W archiwach monachijskiej Akademii Sztuk Pięknych można wyczytać, że w październiku 1911 roku po sześciu dniowych egzaminach wstępnych, spośród 200 kandydatów przyjęto na tę elitarną uczelnię 40 nowych studentów, a wśród nich Tadeusza Grzymałę z Krakowa. Na zamieszczonej obok fotografii Tadeusz (zaznaczony krzyżykiem) i trzynastu innych mężczyzn siedzą w towarzystwie nagiej modelki. Mężczyźni w fartuchach to najprawdopodobniej koledzy Tadeusza z roku. Cały szkopał w tym, że ów Tadeusz Grzymała to nikt inny jak Zofia Stryjeńska (wówczas jeszcze Lubańska). Bardzo chciała studiować malarstwo, a wybrała Monachium, bo monachijska Akademia uznawała ją za najlepszą i najtrudniejszą. Niestety, wówczas kobiet nie przyjmowano na wyższe uczelnie ani w Krakowie, ani w Monachium. Szalona Zocha ścięła włosy, nałożyła ubranie brata Tadeusza i zapakowawszy odpowiednio „przygotowane” dokumenty, wyjechała w dniu 1 października 1911 roku do Monachium. Stolica Bawarii kipiała życiem artystycznym. Znajdowały się tu między innymi wielkie kolekcje dzieł sztuki. To właśnie tutaj Zofia po raz pierwszy w swoim życiu zobaczyła dzieła Rembrandta, Velázqueza i innych wielkich mistrzów malarstwa. Uczestniczyła w zajęciach prowadzonych przez najwyżej wówczas cenionych nauczycieli. Początkowo mieszkała w dzielnicy Schwabing, następnie przeniosła się w bezpośrednie sąsiedztwo Akademii, zamieszkując przy Amalienstrasse 77. Jesienią 1912 roku koledzy Tadeusza zaczęli coś podejrzewać, co przejawiało się w licznych zaczepkach i nieodpowiednich gestach. Stryjeńska początkowo nic sobie

Monachijska mistyfikacja Zofii Stryjeńskiej



Krzyżykiem zaznaczony Tadeusz Grzymała, w którego wcieliła się Zofia Stryjeńska, by zostać studentem monachijskiej ASP.

z tego nie robiła, jednak pewnego pięknego dnia sytuacja zmieniła się diametralnie, co najlepiej ilustruje zapis w jej pamiętniku: „Przestraszyłam się dopiero, gdy zasłyszałam pokątnie, że koleżki zamierzają rozebrać mnie do naga – bo Akademia była uczelnią niezwykle surową i uroczystą jako ciało profesorskie i nie tyle z mojej nagości, ile z moich fałszowanych papierów mogła być chryja”. Decyzja mogła być tylko jedna, natychmiastowy wyjazd z Monachium. Mama Zofii Anna Lubańska bezzwłocznie przyjechała po córkę, przywoząc jej sukienkę, perukę i dokumenty. O charakterze Zofii Stryjeńskiej najlepiej świadczy jeszcze jedno monachijskie wydarzenie opisane w jej pamiętniku. Tuż przed opuszczeniem miasta nad Izarą udała się do pustej kaplicy, gdzie leżąc krzyżem na podłodze przed ołtarzem modliła się następującymi słowami: „Boże! Odbierz mi wszystko, wszystko. Dobrobyt, sytość, spokój, przyjaźń ludzką, szczęście rodzinne, nawet miłość! Zwal na mnie cierpienia moralne i tysięczne gorycze – ale w zamian za to daj mi możność wypowiedzenia się artystycznego i sławę”.

Sztuka była jej przeznaczeniem

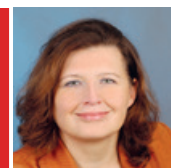
Ta oryginalna i bez wątpienia wielka twórczyni miała opinię wariatki i czupiradła. Budziła podziw, ale równocześnie zazdrość czy wręcz zawiść. Jej życie to ciągle balansowanie

w oparach sławy i nędzy. Ceniła sobie niezależność, nie chciała i, prawdę mówiąc, to chyba nie umiała zabiegać o uznanie. Nie przepadała za sanacją, nie związała się też z żadnym z nowo powstałych ugrupowań artystycznych ani politycznych. Połowa lat trzydziestych była dla niej trudnym okresem, nie otrzymywała w tym czasie żadnych zamówień. Miała na utrzymaniu troje dzieci, które bardzo kochała. Jej matczyzna miłość była w stałym konflikcie z nieodpartą potrzebą tworzenia, bo malarzka była na zabój. Żyła cygańskim życiem, często na walizkach, bez pieniędzy i własnego mieszkania, jednak cały czas tworzyła. Obsesyjnie dążyła do samodzielności i stabilizacji, której nigdy nie udało się jej osiągnąć. Żyła w trudnych czasach. Chwiejna niepodległość okresu międzywojennego, wojna, okupacja i wreszcie komuna. Nie miała też łatwego życia osobistego. Przeżyła dwa nieudane małżeństwa i śmierć ukochanego syna Jacka. Po wojnie zamieszkała w Szwajcarii, ciągle borykając się z życiowymi problemami. Zmarła w Genewie 28 lutego 1976 roku.

Zofia Stryjeńska jest bez wątpienia najsławniejszą polską malarzką dwudziestolecia międzywojennego. Nikt inny, nawet Witkacy, nie wniósł do sztuki tego okresu tak wiele. Niestety została szybko zapomniana, ale to nasza narodowa specjalność: zapominać o wielkich, wynosić maluczkich.

Wspomnienie z Poniatowej

Jolanta Łada-Zielke



Hasło „dzieci z Poniatowej” od zawsze kojarzy się z muzyką. Założony w 1975 r. przez Danutę i Witolda Danielewiczów chór „Szczygielki” i powstały trzy lata później zespół muzyki dawnej „Cantores Minores pro Musica Antiqua”, od samego początku reprezentowały wysoki poziom artystyczny. Występowały w kraju i za granicą, nie tylko w dawnych krajach socjalistycznych, były też wielokrotnie nagradzane podczas festiwali chórów dziecięcych i młodzieżowych. Najbardziej aktualnym sukcesem „Szczygielków” jest zdobycie Grand Prix Ogólnopolskiego Festiwalu Muzyki Chóralnej „Cantantes Lublinensis” (edycja 2016), podczas którego dyrygentka Anna Maria Karwat otrzymała również nagrodę specjalną. Współpraca z młodymi muzykami z Poniatowej pozostawiła niezatarty ślad w pamięci wielu członków chórów partnerskich. Udało mi się porozmawiać z jedną z tych osób.



Antje Männich

W ciągu dotychczasowej, wieloletniej działalności, dzieci z Poniatowej prowadziły wymianę i wspólne warsztaty z zespołami zagranicznymi, do których należał „Kinderchor der Stadt Halle” (Chór Dziecięcy Miasta Halle). Antje Männich, która śpiewała w zespole w latach 1987-2000, tak wspomina wspólny czas spędzony z polskimi koleżankami i kolegami z Poniatowej:

„Gościli u nas na Międzynarodowym Festiwalu Chórów Dziecięcych w 1993 r., który odbywał się od czasów NRD. Mój tato opiekował się zespołem na miejscu i dwie dziewczynki stamtąd, Pamela i Jagienka, nocowały u nas w domu. Kiedy dwa lata później przyjechaliśmy do Poniatowej, rodzina Pameli przyjęła mnie do siebie”.

Podczas festiwalu każdy z zespołów prezentował własne umiejętności, ale organizowano także wspólne koncerty. Chór z Halle występował razem ze „Szczygielkami”. Wykonywano oczywiście repertuar międzynarodowy, a z polskich utworów piosenkę „Kukułeczka kuka”. „To jedyna polska piosenka, której się wtedy nauczyłam” – dodaje Antje.

Do dziś przechowuje pamiątki z okresu swojej działalności w chórze, wiele fotografii, kartkę z życzeniami urodzinowymi od Jagienki, a także program jednej z edycji Europejskiego Młodzieżowego Festiwalu Chórów, Orkiestr i Grup Folklorystycznych



Szczygielki w Halle

w Wolfenbüttel. Wśród uczestników znajdował się zespół „Cantores Minores pro Musica Antiqua” z Poniatowej, a Witold Danielewicz poprowadził warsztaty zatytułowane „300 lat muzycznego sąsiedztwa – renesansowa muzyka chóralna 1300-1600”.

„Przyjemnie było popatrzeć na nich, przebranych w renesansowe kostiumy, jak śpiewają, grają na starych instrumentach i tańczą” – mówi Antje. Obecnie w Poniatowej jest już więcej zespołów muzycznych, wystarczy poszukać w internecie. Oprócz wyżej wymienionych, działają tam obecnie: Kameralna Orkiestra Smyczkowa, Zespół Mandolinowy „O sole mio”, oraz Zespół Gitar Klasycznych „Papa Chorda”.

Najpiękniejszym wspomnieniem Antje z pobytu w Poniatowej jest gościnność, z jaką została przyjęta w rodzinie Pameli. „Mieli małe, dwupokojowe mieszkanie i udostępni mi na czas pobytu jeden z pokoi, a sami spali wszyscy w tym drugim; rodzice z trójką dzieci, niektórzy nawet na podłodze. Ponieważ moja rodzina przyjechała wtedy razem ze mną (tato znów jako opiekun), któregoś dnia zaproszono nas wszystkich na obiad. Pamiętam, że jedliśmy rosół z makaronem”.

Dziś Antje pracuje jako menadżer w prywatnej firmie, a w wolnym czasie śpiewa w jednym z hamburskich renomowanych chórów koncertowych, wykorzystując swoje doświadczenia wyniesione z Halle.

„Wszystkie podróże koncertowe bardzo wiele mi dały – przyznaję - Nauczyłam się otwartości, co bardzo ułatwia kontakty, nawet jeśli nie zna się języka. Wtedy w Poniatowej potrafiliśmy zrozumieć się bez słów, mimo że ani ja nie mówiłam po polsku, ani nikt z rodziny Pameli po niemiecku. Muzyka naprawdę łączy ludzi”.

Schatzi & Hundesalon

Ursula Kuszka
Dyplomowany Groomer
Gartenstr. 1, 82110 Germering
Tel.: 0157 / 56876380

Nasze usługi:

- Kąpanie / Suszenie
- Strzyżenie
- Trymowanie
- Wyczesywanie podszerebki
- Odkośnianie
- Obcinanie pazurów
- Pielęgnacja uszu

Terminy po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym
od Pn. do Pt. od 9:00
Tel.: 0157 / 56876380
e-mail: hundesalonschatzi@web.de
www: www.hundesalon-schatzi.de



**Logopädie im Münchner Osten
Terapia mowy**

Terapia wszystkich zaburzeń mowy u dzieci (także przy wielojęzyczności), jak również neurologicznych zaburzeń mowy u dorosłych (Afazja, Dysartria).

TERAPIA MOŻE ODBYWAĆ SIĘ PO NIEMIECKU LUB PO POLSKU
Przyjmujemy pacjentów prywatnych oraz ubezpieczonych we wszystkich kasach chorych

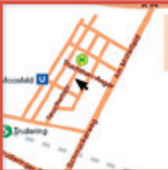
Anna Machowski & Kolleginnen
Teuchertstr. 28, 81829 München
Tel.: 089-189 042 09
Mobil: +49-(0) 179 676 32 72
sprachtherapie_machowski@yahoo.de

Nasz gabinet znajduje się w Kirchtruderingu/am Moosfeld w pobliżu Messestadt Riem

DOJAZD:

- U2 - kierunek Messestadt Ost - stacja Moosfeld
- S4 - kierunek Ebersberg - stacja Trudering
- autobus nr 139 z Messestadt Riem - przystanek Truchthari-Anger

Od wszystkich przystanków i stacji 3-5 min. pieszo



HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG SOLAR BRENNER-SERVICE

GdBR Meisterbetrieb

Altmann – Knutelski

Herzogstandstr. 24 81539 München
Tel.: 089/69398749
Fax: 089/69398750
Mobil: 0163 7665261/62
E-mail: firma@aku-gdbr.de

MÓWIMY PO POLSKU

WYKONUJEMY USŁUGI RÓWNIEŻ NA TERENIE POLSKI



Nauka jazdy
Perlacherstr. 67
81539 München
Giesing

FAHRSCHULE BATYRA
tel.: 089 69 77 73 74
Mobil: 0176 210 412 79
www.fahrschule-batyra.de
prawo jazdy również w j. polskim w kategoriach:
B - BE - C1 - C1E - C - CE



Josephsburg
A-P-O-T-H-E-K-E

Josephsburg-Apotheke
Mariola Huber

Josephsburgstr. 60
81673 München Berg am Laim
Tel. 089/43660304
Fax. 089/43660306
josephsburg-apotheke@hotmail.com
www. josephsburg-apotheke.de

Dojazd: U2: Josephsburgstraße
Tramwaj Nr.19: Mutschellestraße
Apteka znajduje się
na rogu Josephsburgstraße/Else-Rosenfeld-Straße

godziny otwarcia:
pon.-piąt. 8.30-18.30, sob. 8.30-12.30

PORADY
w języku polskim, bułgarskim i rumuńskim

Warsztat samochodowy

BOSCH Service Bosch Car Service Dachau

AUTOGAS KARLSFELD
Sławomir Ratajczyk

85757 KARLSFELD, Dieselstr. 17
tel. 0152/287 95 199, tel. 08131/3186190
e-mail: sfafik@interia.pl
bosch-carservice-dachau.de

AUTOMATYCZNE SKRZYNIĘ BIEGÓW
Autogaz • Elektronika • Mechanika

PAWEŁ Kfz Werkstatt

WARSZTAT mechaniki samochodowej
GibGas Paweł Kfz Werkstatt UG
Bodenseestr 222, 81243 München
tel.: 089 41612234 i 089 26214696

www.autogasmuenchen.com
info@autogasmuenchen.com

NAPRAWY I SERWIS:

- instalacji gazowych
- mechaniki i elektroniki
- blacharstwo, lakiernictwo
- obsługa firmowych flot samochodowych

PRZYKŁADOWE CENY USŁUG:

- Diagnostyka komputerowa Launch lub VCDS lub Vag Can Pro 39€
- Sprawdzenie auta przed zimą (Wintercheck) 29€
- Wymiana tarcz i klocków hamulcowych (przód Passat b5 1,9 TDI z materiałem) 199€
- Klimaservice (400 g R134a inkl) 49€

Na terenie Monachium działamy od 2007 r.
Zespół sześciu wykwalifikowanych mechatroników gwarantuje najwyższą jakość wykonywanych usług. Części samochodowe zakupujemy od różnych dystrybutorów, co pozwala nam na utrzymanie korzystnych cen.

ZAPRASZAMY



AUTO MAX

Daniel Mazur

KREDYTY NA ZAKUP SAMOCHODÓW

Orleansstr. 70
81667 München
Mobil 0 179 11 66 204
www.auto-max.eu

Dokumenty potrzebne do otrzymania kredytu:

- Dowód osobisty lub paszport
- Karta do bankomatu
- Firmy: Gwerbe Anmeldung (min. 2 lata)
- BWA od księgowego za ostatni rok

od 2000 do 35000 €



Radke Sachverständigenbüro

Rzecznik samochodowy

Wycena szkód powypadkowych
info. tel. 01791166204

POMOC PRAWNA

www.kfz-sv-radke.de



mojemasto

WYDAWCA: Grzegorz Spisla - werbe-agentur spisla Am Holz 3, 84036 Kumhausen; **KONTAKT:** tel. +49 871 97 46 335, fax +49 3222 1460 899, e-mail: redakcja@mm-gazeta.de;
REDAKTOR NACZELNY: Bogdan Żurek. **WSPÓŁPRACA:** Magdalena Felchnerowska. Zamieszczane teksty podlegają prawu autorskiemu. Przetwarzanie tylko za zgodą wydawcy. Redakcja nie odpowiada za niezamówione artykuły i zdjęcia. Za treść ogłoszeń, artykułów sponsorowanych oraz reklam redakcja i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności. **DRUK:** Sonar Sp. z o.o., ul. Kostrzyńska 89, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. (+48 95) 736 88 35, e-mail: biuro@sonar.pl, www.sonar.pl; **NAKLAD:** 8000.

HERAUSGEBER: werbe-agentur spisla Am Holz 3, 84036 Kumhausen; **KONTAKT:** Tel. +49 871 97 46 335, Fax +49 3222 1460 899, e-mail: redakcja@mm-gazeta.de;
Der Inhalt unterliegt dem Urheberrecht. Die Verwertung aller Beiträge ist nur mit der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers gestattet. Für unverlangt eingesandte Bild- und Textbeiträge keine Gewähr. Herausgeber und Redaktion haften nicht für den Inhalt der veröffentlichten Anzeigen. **DRUCK:** Sonar Sp. z o.o., ul. Kostrzyńska 89, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. (+48 95) 736 88 35, e-mail: biuro@sonar.pl, www.sonar.pl; **AUFLAGE:** 8000.

Impressum

Konsulat Generalny RP w Monachium

Röntgenstr. 5, 81679 München
Tel.: 089/418 60 80;
www.berlin.polemb.net

Deutsch-Polnische Gesellschaft München e.V.**Towarzystwo Niemiecko-Polskie w Monachium**

Postfach 70 04 44, 81304 München
Tel.: +49 89 785 29 54
mail@dpgm.de, www.dpgm.de

Krakauer Haus

Hinter Insel Schütt 34, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 22 41 20

Polska Parafia Katolicka Augsburg

Thommstr. 24B, 86153 Augsburg
Tel.: 0821/30749

Polska Parafia Katolicka w Ingolstadt

Gaimersheimerstr.32, 85057 Ingolstadt
Tel.: 0841/84845

Polska Parafia Katolicka Ludwigsburg

Moldaust. 20, 71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141/893369

Polska Parafia Katolicka w Monachium

Heßstraße 24, 80799 München
Tel.: 089/273 22 00

Polska Parafia Katolicka w Norymberdze

Arminiusstr.21, 90402 Nürnberg
Tel.: 0911/473355

Polska Parafia Katolicka Regensburg

Plattlinger Str.6, 93055 Regensburg
Tel.: 0941/794478

Polska Parafia Katolicka Stuttgart

Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
Tel.: 0711/564184

ADWOKACI:**BOROWSKA-WÜNSCH Krystyna**

Schulstr.10, 80634 München
Tel.: 089/13038628

CZECH-GROLLMANN Anja

Nymphenburger Strasse 20, 80335 München
Tel.: 089/51 51 49 53

DEMACKER Izabela S.

Müllerstr. 40, 80469 München
Tel.: 089/85 63 63 55

DERKACZ Oskar

Sonnenstr. 27 / 2. OG, 80331 München
Tel.: 089/12 76 25 46

DUDEK Ilona

Oskar-von-Miller-Ring 31, 80333 München
Tel.: 089/287 297 330

GROBORZ Olaf

Donnersbergerstr. 46, 80634 München
Tel.: 089/13 95 83 72

MOTKOWSKI Christoph

Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/218 955 62

PAZUR Maciej

Trappentreustr. 42, 80339 München
Tel.: 089 / 740 53 362, Mobil: 0176 / 77225482

PRZIBYLLA Alexander

Oskar-von-Miller-Ring 31, 80333 München
Tel.: 089/287 297 330

AUTO - USŁUGI:**AUTOGAS KARLSFELD**

Dieselstr. 17, 85757 Karsfeld
Tel.: 0152 / 287 95 199

Paweł KFZ Werkstatt

Bodenseestr. 222, 81243 München/Neuaußing
Tel.: 089/262 14 696

DORADZTWO PODATKOWE:**JAROS Agnieszka**

Zur Herrgottsruhe 6, 89335 Hochwang
Tel.: 08223/409 677

Klausenburgerstraße 9 Geb. C, 81677 München
Tel.: 089/909 387 85, Mobil: 0179/298 67 70

MADŻAROW Paweł

Werner-Eckert-Str. 4, 81829 München
Tel.: 089/99936501, Mobil: 0179 5468121

MOTKOWSKI Christoph

Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/218 955 62

PRZIBYLLA Alexander

Oskar-von-Miller-Ring 31, 80333 München
Tel.: 089/287 297 330

DORADCA PODATKOWY:**JAROS Agnieszka**

Zur Herrgottsruhe 6, 89335 Hochwang
Tel.: 08223/409 677

Klausenburgerstraße 9 Geb. C, 81677 München
Tel.: 089/909 387 85, Mobil: 0179/298 67 70

MADŻAROW Paweł

Werner-Eckert-Str. 4, 81829 München
Tel.: 089/99936501, Mobil: 0179 5468121

KSIEGOWOŚĆ:**BBL Service**

Paul-Heyse-Str. 6, 80336 München
Tel.: 089/322 123 78

BBS Sozoniuk Izabela

Jutastr.7, 80636 München
Tel.: 089/51997638, Mobil: 0162/4143601

LASOTA Janina

Gaimersheimerstraße 19, 85057 Ingolstadt
Tel./Fax: 0841 1426098

LEKARZE:**OGÓLNY:****FELDMANN Irena**

Landsberger Str. 497, 81241 München – Pasing
Tel.: 089/ 88 14 89

PETZOLD Małgorzata

Rosenheimerstr. 79, 81667 München
Tel.: 089/48 95 67 49

RASCHKE Jacek

Hauptmarkt 17, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911/22021

RITTER Małgorzata

Adenauerstr. 6, 82178 Puchheim
Tel.: 089 / 80 43 50

TYMIEC Marian

Steinstr.30 81667 München
Tel.: 089/488 493

ZADROŻNY Jacek

Therese-Giehse-Alee 33, 81739 München
Tel.: 089/67907332

GINEKOLOG:**KARASIŃSKI Norbert**

Bahnhofstr.41, 82152 Planegg k. München
Tel.: 089/859 55 59

KONIECZNY Adam

Marktler Str. 2A, 84489 Burghausen
Tel.: 08677/3001

MATZKU-SCHWARZ Sandra

Karl-Köglsperger-Str. 31, 80939 München
Tel.: 089/311 99 57

STOMATOLOG:**JANUSZKIEWICZ Olaf**

Tegernseer Landstraße 29, 81541 München Giesing
Tel.: 089/652 327

JURECKI Katharina

Amalienstr. 60, 80799 München
Tel.: 089/39 37 20

KOZŁOWSKI Joanna

Marktplatz 7, 85375 Neufahrn
Tel.: 08165/48 66

SITEK Christian

Moosacher Str. 58c, 80809 München
Tel.: 089 59 52 73

STEINBERG Richard i DOMANSKI Hanna

Müllerstr.27, 80469 München
Tel.: 089/2609541

ZNOROWSKI Marian

Am Oberanger 14, 85221 Dachau
Tel.: 08131/729440

LOGOPEDIA:**MACHOWSKI ANNA & KOLLEGINEN**

Teucherstr. 28, 81829 München
Tel.: 089/189 042 09

KARDIOLOG:**MURA Roman**

Tal 15/2, 80331 München
Tel.: 089/2166930

ORTODONTA:**GREMMINGER Agnieszka**

Berg-am-Laim-Str. 147, 81673 München
Tel.: 089/43 10 93 30

PSYCHOTERAPIA:**HOREMSKA-KRĘCICKA Elżbieta**

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mühlthaler Straße 91A, 81475 München
Tel.: +49/15788727501

KACZMAREK Anna

Psycholog kliniczny i psychoterapeuta
Humboldtstrasse 19, 81543 München
Tel.: 0152 0721 5774

STANKOWSKI Marta**Heilpraktikerin für Psychotherapie****Hipnoterapia, Kinezyjologia, Reiki, EMDR**

Jahnstr.35, 80469 München
Tel.: 089/24405818, M: 0177/4904328

NAUKA JAZDY:**BATYRA Michael**

Perlachstr. 67, 81539 München
Tel.: 089/69 77 73 74

OBSŁUGA FIRM:**AGS Agentur SZKULTECKA Grażyna**

Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/86 36 98 32

BBJW Büroservice

Paul-Eipper-Weg 7, 82166 Gräfelfing
Tel.: 089/12287935, 0 160 249 2462

Fax: 089/12287935

SKLEPY:**LUKULLUS AUGSBURG Polnische Spezialitäten**

Klausstraße 24, 86167 Augsburg
Tel.: 0821/90728861

LUKULLUS STUTTGART Polnische Spezialitäten

Erligheimer Str. 8, 70437 Stuttgart
Tel.: 0711/81074899

POLONIKA Polnische Feinkosten

Heßstr. 58, 80798 München
Tel.: 089/23050407

POLSAM

Von-der-Pfordten-Str. 1, 80687 München
Tel.: 089/51513316

R-MARK`T

Helene-Mayer-Ring 7a
80809 München
Tel.: 0176 / 62 65 16 69

SZKOŁY JĘZYKOWE:**Lingua Germanica & Polonica**

Theresienstraße 124, 80333 München
Tel.: 089/12037930, Mobil: 0179/8298747

TŁUMACZENIA:**BEMBNISTA Ewa**

Fasanen Str. 148, 82008 Unterhaching/München
Tel.: 015777453603, www.wordpro.eu

MILLER Agnieszka

Ismaninger Str. 65, 81675 München
Tel.: 089/688 5005

REISSIG Anna

Altstadt 105, 84028 Landshut
Tel./Fax 0871/97 50 44 59, Mobil: 0170/2 44 09 69

WYPIJEWSKA-KOCHEMS Hanna

Gottfried-Böhm-Ring 43, 81369 München
Tel.: 089/78 65 21

UBEZPIECZENIA:**Postbank Finanzberatung AG - ZALEWSKI Filip**

Bayerstr. 85 80335 München
Tel.+49 89 7436 0376, +49 151 56663805

filip.zalewski@postbank.de

SOWADA Łukasz

Thalkirchner Straße 184, 81371 München
Tel.: 089 41 41 41 351, Mobil: 0176/104 224 97

I N N E:**Apteka SaniPEP**

Ollenhauerstr 6, 81737 München
Tel.: 089-670096-0

Biuro Partnersko-Matrymonialne w Monachium

Tel.: 089/326 00 321

Josephsburg-Apotheke HUBER Mariola

Josephsburgstr. 60,
81673 München Berg am Laim
Tel.: 089/43660304

Naprawa komputerów – Usługi IT**Andrzej SKORA**

Birkenstr. 25, 85757 Karlsfeld
Tel.: 0151 14754149

POLKWIAT – Kwiaty do Polski

www.polkwiat.eu Tel.: 07021861169

POLSKI SKLEP Samoobsługowy**Szanowni Klienci,**

Po zimie wiosna nastala – czas więc na odbudowę i wzmocnienie organizmu: oferujemy polskie zioła, kiszonki własnej roboty, barszcze, a także zdrowe soki z kiszzonej kapusty i ogórków. Oferujemy też – i tu już nuta wielkanocna – najwyższej jakości ekologiczne jajka oraz garmazerkę domowej roboty. Wszak przed nami Wielkanoc i ucztowanie! Tęsknicie Państwo za polskimi jabłkami, pomidorami? U nas je znajdziecie.

Zapraszamy do odwiedzenia naszego sklepu również po to, by skosztować potraw w naszym bistro: bigosu, pierogów, flaków – wszystkie potrawy są świeże, robione na miejscu. Zapraszamy całe rodziny!

Wysokiej jakości różnorodne towary i przyjazna atmosfera – to nasza dewiza.

Wspaniałych Świąt Wielkiej Nocy – życzy Wasz Polsam!

Do zobaczenia!

Godziny otwarcia:

pon.–piątek 8.30–19.00, sobota 8.30–16.00

NASZ ADRES:

Von-der-Pfordten-Str. 1 80687 München

tel. 089 / 51513316

STUTTGART

Erligheimer Str. 8

70437 Stuttgart

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00-20.00 Uhr

Sa. 09.00-17.00 Uhr

Tel. 0711 8107 4899

stuttgart@lukullus-laden.eu

**AUGSBURG**

Klausstraße 24

86167 Augsburg

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00-20.00 Uhr

Sa. 10.00-17.00 Uhr

Tel. 0821 9072 8861

augsburg@lukullus-laden.eu



www.lukullus-laden.de

KANCELARIA ADWOKACKA

Oskar Derkacz

Sonnenstr. 27 / 2. OG

80331 München

Fax: (089) 12 76 25 47

- Prawo Karne (obrona w sprawach karnych i wykroczenia)
- Prawo Pracy (pomoc przy wypowiedzeniach i odprawach)
- Prawo Cywilne (przygotowywanie i sprawdzanie umów)
- Pomoc w nagłych wypadkach (aresztowanie, przeszukanie itp.)
Gwarantujemy bezpośredni kontakt z adwokatem
tel. kom.: 0179-41 94 26 4

Tel.: (089) 12 76 25 46

E-Mail: kanzlei@derkacz.net

Kancelaria Adwokacka

z a p r a s z a

Ilona Dudek

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Alexander Przibylla

Rechtsanwalt

prawo rodzinne . prawo pracy . prawo karne . prawo gospodarcze . prawo spadkowe .
regulacja wypadków drogowych . deklaracje podatkowe i księgowość

Oskar-von-Miller-Ring 31 . 80333 München
Telefon: 089 287 297 330 . Fax: 089 287 297 339



UDZIELAMY PORAD W JĘZYKU POLSKIM I NIEMIECKIM

Kancelaria Adwokacka

Zakres możliwych porad prawnych:

- Doradztwo w zakresie prawa pracy
- Rejestracja działalności gospodarczej
- Zakładanie spółek cywilnych oraz kapitałowych
- Sprawdzanie i opracowywanie wszelkich typów umów gospodarczych i prywatnych
- Dochodzenie wierzytelności pozasądowo oraz sądowo
- Obrona przy wykroczeniach i w sprawach karnych

Olaf Groborz



Donnersbergerstraße 46, 80634 München
S-Bahn Donnersbergerbrücke U1 Rotkreuzplatz

Tel.: 0 89/13 95 83 72 Fax.: 0 89/13 95 83 73 Email: olaf.groborz@gmx.de