



**Praca za granicą**

II kwartał 2021 | Poznań

ISSN 2391-5597

nr **28**



**Betreuetes Wohnen  
– mieszkania senioralne**

**Dysfagia u podopiecznych  
z zaburzeniami neurologicznymi**

**Jak „oswoić” pokój opiekunki?**

**Przepis na Kohlrabi-Schnitzel**





### O tym powinno się zawsze pamiętać – starzy ludzie to my za jakiś czas!

Jaka jest starość wiemy wszyscy. Życzymy sobie i naszym bliskim pięknej starości w zdrowiu, w otoczeniu bliskich i kochanych osób. Niestety życie często jest inne. Starość to choroby, w tym takie, które całkowicie zmieniają zachowanie i osobowość człowieka. Starość przynosi ból i cierpienie. Starość to problem dla otoczenia, które nie może odrzucić swoich potrzeb, żeby oddać się całkowicie nawet najukochańszym babciom, dziadkom, czy rodzicom. Starość to niezdarność, ale też upór, brak cierpliwości i zaborczość.

Niesienie pomocy ludziom starszym jest bardzo trudne. Nie tylko dlatego, że trzeba ich czasami dźwigać, zmieniać im pieluszki, mierzyć się z ich agresywną postawą. Osoby starsze oczekują, że otrzymają pomoc na swoich warunkach. Starszy pan, który ledwo chodzi i niedowidzi, zakochany od wieków w swoim ogrodzie, będzie oczekiwał od opiekuna, że wykona za niego te czynności w ogrodzie, których on już nie może zrobić. Seniorka skupiona całe życie na prowadzeniu gospodarstwa domowego będzie oczeki-

wała, że wszystko będzie zrobione dokładnie tak, jak ona to robiła przez lata. Dokładnie tą ściereczką, w takiej kolejności i w tym czasie.

Trzeba mieć w sobie naprawdę to „coś”, żeby wykonywać pracę w opiece nad osobami starszymi, zwłaszcza w warunkach wspólnego zamieszkania. Nie ma w tym nic z przesady, że każdy opiekun i opiekunka to życiowi bohaterowie. Nie ratują innych przechodząc przypadkiem obok palących się domów. Są dzień w dzień u boku tych, którzy ich potrzebują. Codziennie i wytrwale wspierają i pomagają. Milczą, chociaż w środku wszystko w nich krzyczy. Dają starości podporę najwyższej klasy. Rezygnują z własnych przyzwyczajęń. Ich dzień składa się z niekończącego się ciągu kompromisów. Jest to taki specyficzny rodzaj bohaterstwa, które jest często niezauważane i społecznie niedoceniane. I tylko dla tych ludzi, którzy wiedzą, co tak naprawdę oznacza praca z osobami starszymi jest to bohaterstwo warte wszystkich medali.

Jeżeli jesteś opiekunką lub opiekunem osób starszych – noś głowę wysoko! Jesteś nie tylko podporą starości, jesteś wzorcem pozytywnych zachowań, które miejmy nadzieję wrócą do Ciebie, kiedy to Ty będziesz osobą starszą.

„Opiekuję się tak, jakby to była moja mama albo mój tata”.

„Wiem, że to praca, ale robię to tak, jakbym chciała, żeby ktoś w przyszłości robił to dla mnie”.

**Dorota Lewandowska**

W Niemczech oprócz domów opieki, do których trafiają osoby starsze bardzo schorowane i wymagające specjalistycznego nadzoru medycznego, coraz bardziej popularne są mieszkania senioralne przeznaczone dla emerytów. Są to tak zwane betreutes Wohnen (albo: Seniorenwohnen, Wohnen mit Service, Wohnen plus).

Koncepcja pochodzi z USA, gdzie od wielu lat proponuje się osobom starszym, które są jeszcze w miarę sprawne, spędzenie jesieni życia w specjalnie zaprojektowanych miejscach. Wysokie koszty utrzymania dużych, pustych domów, brak w pobliżu rodziny czy znajomych w podobnym wieku, obawa przed samotnością i koniecznością samodzielnego pokonywania niewielkich barier życia codziennego, to najczęstsze przyczyny skłaniające seniorów do wyboru koncepcji betreutes Wohnen.

W prawie każdym większym lub atrakcyjnym



turystycznie miejscu w Niemczech, można znaleźć ofertę zamieszkania w mieszkaniach senioralnych. Są całe bloki i osiedla, przystosowane do potrzeb osób w podeszłym wieku. W okolicy są sklepy, fryzjer, kosmetyczka, gabinety lekarskie i rehabilitacyjne, świetlica, miejsca spacerowe, dyżurna pielęgniarka. Organizowane są wycieczki, koncerty, wystawy, kółka hobbystyczne. Można zamawiać posiłki do pokoju. Starsi ludzie mają szansę tu nie tylko na uzyskanie wsparcia w codziennym

funkcjonowaniu, ale również na poznanie nowych ludzi, spędzanie czasu w środowisku rówieśniczym, zagospodarowanie wolnego czasu, którego w podeszłym wieku jest niekiedy za dużo.

Nie ma jednolitych reguł, jakie warunki mają spełniać mieszkania senioralne, ale państwo niemieckie oferuje inwestorom dogodne zasady finansowania, jeżeli budują obiekty mieszkalne bez barier architektonicznych. Konkretne przepisy dotyczą tylko mieszkań dla osób z przyznaną grupą inwalidzką, a z betreute Wohnung korzystają również zdrowi seniorzy.

Można jednak wymienić podstawowe cechy budynków senioralnych:

- osobne mieszkania bez barier architektonicznych,
- wewnętrzny system wzywania pomocy,
- pomieszczenia wspólne,
- miejsca noclegowe dla odwiedzających członków rodziny.

Czy takie inwestycje są zagrożeniem dla miejsc pracy w opiece domowej? Z doświadczeń opiekunów wynika, że nie.

Pani Marysia pracowała w kilkunastopiętrowym budynku senioralnym, z którego rozciągał się piękny widok na jedno z niemieckich jezior. Jej podopieczna, pod wpływem impulsu, sprzedała dom w mieście, aby spokojnie spędzić starość, napawając się ulubionymi krajobrazami i spacerami. Kilka lat było wspaniale, ale podupała na zdrowiu. Do pokoju donoszono jej posiłki, jednak nikt nie pilnował, żeby jadła i zażywała leki. Jej krewni, kiedy się zorientowali w sytuacji (pani schudła w krótkim czasie tak, że nie miała siły stać na nogach), wynajęli w tym apartamentowcu pokój dla opiekunki. Starsza pani, pod troskliwą opieką Pani Marysi, odzyskała siły.

Pani Maria ogólnie chwali sobie pracę w takim miejscu – rzeczywiście wszystko, co jest potrzebne, jest w zasięgu ręki. Osoba na wózku inwalidzkim, chodząca o kulach lub przy

balkoniku może samodzielnie udać się do fryzjera, zrobić zakupy w drogerii lub sklepie spożywczym. Tam gdzie trzeba, są windy, podnośniki, rampy, łatwy dostęp. W nocy można zamówić kontrolną wizytę dyżurnej pielęgniarki, żeby po prostu po cichu zajrzała do seniora – ot tak, czy wszystko w porządku.

Z kolei Pani Joanna pracuje na zmianę z koleżanką, opiekując się starszym panem, który mieszka w niewielkiej willi senioralnej w centrum dużego miasta. Oprócz niego mieszka tam sześć innych osób. Każdy ma swoje trzypokojowe mieszkanie z sanitariatami i kuchnią. Starszy pan, niegdyś czołowy animator życia kulturalnego dla całego domu,

zachorował na chorobę Alzheimera. Pomoc dyżurnej opiekunki, która musiała zajmować się również innymi współmieszkańcami nie wystarczała. Pani Joanna nie widzi różnicy pomiędzy pracą w betreute Wohnen a w zwykłym domu prywatnym. Czuje się może tylko trochę pewniejsza – wie, że kiedy wychodzi na przerwę czy po zakupy, zawsze w domu jest ktoś, kto w razie potrzeby pomoże starszemu panu.

Okazuje się więc, że nawet najlepsze i najciekawsze pomysły nie zastąpią tego, co w życiu starszych ludzi jest najważniejsze – stałej, osobistej pomocy drugiego człowieka.

## Dysfagia u podopiecznych z zaburzeniami neurologicznymi

### Co to jest dysfagia?

Dysfagia to choroba, polegająca na trudnościach w przełykaniu. Bardzo często dotyczy osób z zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak przebyty udar, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona.

Ze względu na utrudniony kontakt z takimi podopiecznymi, istotna jest uważna obserwacja przez opiekunkę czy opiekuna. Schorzenie to jest niebezpieczne ze względu na możliwość zachłyśnięcia. Ponadto sprawia podopiecznemu ból, co może w efekcie doprowadzić do niedożywienia.

### Co powinno nas zaniepokoić?

Podopieczny ociąga się przed rozpoczęciem jedzenia czy picia, wzdryga się przy przełykaniu, krztusi. Także jeżeli w czasie posiłku bardzo długo trzyma pokarm w jamie ustnej (tzw. chomikowanie pod policzkiem), często kaszle lub odchrząkuje podczas jedzenia czy picia lub po jedzeniu albo po posiłku zmienia



mu się wyraźnie brzmienie głosu, słycać jakby coś przy mówieniu gulgotało. Osoby bardziej kontaktowe mogą się skarżyć na mdłości, bóle w klatce piersiowej, uczucie pieczenia w przełyku. W takiej sytuacji należy poprosić rodzinę lub opiekuna prawnego o zorganizowanie wizyty lekarskiej.

### Na co zwrócić uwagę w żywieniu?

W opiece nad osobami ze stwierdzoną dysfagią, ważne jest odpowiednie przygotowywanie posiłków. Podopiecznym trudniej jest przełykać potrawy o zróżnicowanej miękkości i wielkości (np. zupa z kawałkami warzyw i kluskami). Jedzenie powinno być miksowane. Jeżeli na obiad serwujemy np. ziemniaki, buraczki i mięso, każdy składnik lepiej zmiksować osobno i ładnie podać. Do zmiksowanych potraw dobrze jest dodać odrobinę oliwy lub masła czy śmietany – ułatwi to przełykanie. Chodzi o to, aby zmiksowana porcja posiłku nie rozpa-

dła się w ustach przed jej przełknięciem. Potrawy nie powinny być zbyt gorące. Drobne przyjemności takie jak biszkopt czy herbatnik są dozwolone, ale po uprzednim zamoczeniu w kawie, mleku lub herbatce. Po jedzeniu można podać napój z siemienia lnianego, zieloną herbatę lub rumianek o temperaturze pokojowej.

W niektórych przypadkach lekarz może zalecić dodawanie do posiłków i napojów specjalnych substancji zagęszczających i ułatwiających przełykanie, dostępnych w aptekach.

## Jak „oswoić” pokój opiekunki?



Praca opiekunki osób starszych w domach prywatnych w Niemczech to praca z zakwaterowaniem u podopiecznego. Regułą jest, że do dyspozycji opiekuna powinien zostać oddany osobny pokój, w miarę możliwości opróżniony z rzeczy, po które podopieczny czy domownicy codziennie muszą wchodzić, wyposażony w takie sprzęty jak: łóżko, szafa, krzesło lub fotel, stolik albo biurko. Przez kilka tygodni taki pokój staje się ostoją prywatności.

Są takie miejsca pracy, do których wracamy latami. Udaje nam się tak zakorzenie w tym „swoim” pokoju, że czujemy się tam jak w domu. Niestety praca w opiece charakteryzuje się często koniecznością zmiany miejsca jej wykonywania. Podopieczni przenoszą się do domów opieki, trafiają do szpitali albo po prostu odchodzą do lepszego świata. Powodem zmiany miejsca pracy mogą też być szeroko rozumiane nieporozumienia lub niepasujące terminy zmian.





### Muszę mieć coś mojego

Pani Stanisława pracuje jako opiekunka w Niemczech od 15 lat. Dla niej najważniejsze jest znalezienie miejsca na schowanie walizki, tak, żeby nie było jej widać. Tłumaczy, że taki drobny z pozoru zabieg powoduje, że przestaje mieć poczucie tymczasowości. Jest taką trochę sroczką – lubi biżuterię (żadne tam wartościowe przedmioty) i stara się mieć ją gdzieś rozłożoną, żeby oko trafiło na coś znajomego. Pomaga jej również zastąpienie jakiegoś obrazka na ścianie fotografią swojej rodziny (stara się nie robić nowych dziur) – nie postawienie ramki na stoliku, ale właśnie powieszenie na ścianie. To daje jej większe poczucie stałości. Wozi też ze sobą serwetkę, którą rozkłada na stole, ławie, czy stoliku nocnym – taką samą, ulubioną ma w domu. Ma jeszcze jedną sztuczkę – zapach. Ma swoje ulubione perfumy, psika nimi na żarówkę (zimną!). Wieczorem, gdy zapali światło i żarówka się rozgrzeje, czuje znajomy, przyjazny zapach. Prawie jak w domu.

### Kolekcja... kaktusów

Pani Lila (również 15 lat pracy w opiece) do busa jako bagaż podręczny zabiera niewielki transporterek, podobny do takich, któ-

re służą do przewozu małych zwierzątek. W środku ma swoje ulubione kaktusy. Uwielbia kaktusy, w domu ma prawdziwą kolekcję i każde możliwe miejsce zajęte doniczkami. Niektóre rosną bardzo szybko, inne powoli. Ustawienie w obcym miejscu kilku malutkich doniczek z kolczastymi przyjaciółmi, sprawia, że czuje się lepiej. Ma coś swojego, coś o co może dbać i co przypomina jej dom. Oprócz tego, podobnie jak Pani Stanisława stara się, aby walizka nie rzucała się w oczy. Miała sytuację, kiedy w pokoju oddanym do jej dyspozycji nie było szafy, musiała trzymać rzeczy w walizce i codziennie tam zaglądać. Bardzo źle to wspomina. Oprócz tego, jeżeli ma zgodę podopiecznego albo nie zwraca on na to uwagi, zwykle trochę przestawia meble. Lubi mieć łóżko pod oknem. Zostawia również na wierzchu kilka polskich gazet, jakąś książkę.



### Kącik piękności

Pani Jowita zajmuje się opieką od 5 lat. Żeby oswoić pokój, urządza w nim kącik piękności. Ustawia specjalne lustro, rozkłada swoje kosmetyki. Bardzo dba o swoją cerę, o ręce. Domowe zabiegi pielęgnacyjne sprawiają jej przyjemność. Lubi się malować, układać włosy. Jak ma do tego warunki w pokoju przeznaczonym dla opiekunki – czuje się bardziej domowo.

A Ty? Masz swój sposób? Jeżeli nie – to go poszukaj. Warto!

## Kalarepa w nowej odsłonie – Kohlrabi-Schnitzel

Kalarepa jest bardzo wartościowym warzywem. W Niemczech hoduje się prawie 50 odmian kalarepy białej i fioletowej. To skarbnica witamin, zwłaszcza witaminy C, żelaza, chlorofilu, białka. Oprócz tego, że zawiera dużo cennych składników o działaniu m.in. przeciwnowotworowym, jest niskokaloryczna i stanowi doskonały składnik diety

osób chorujących na cukrzycę, anemię i dla alergików. Jest bardzo smaczna na surowo i zachowuje wówczas najwięcej składników odżywczych. Można z niej przyrządzić także szybki, niedrogi obiad, np. pyszne sznycele. Jest to danie odpowiednie na lekki, wiosenno-letni obiad, również dla wegan i wegetarian.

### Sznycele z kalarepy – Kohlrabi-Schnitzel



#### Składniki (Zutaten) dla dwóch osób (für 2 Personen):

- kalarepa średniej wielkości (1 Kohlrabi mittelgroß)
- 1 łyżka mąki (1 EL Mehl)
- łyżka mączki ziemniaczanej (1 EL Speisestärke)
- 3-4 łyżki wody (3-4 EL Wasser)
- 5-6 łyżek tartej bułki (5-6 EL Semmelbrösel)
- sól (Salz), pieprz (Pfeffer), papryka (Paprikapulver), inne przyprawy (andere Gewürze)
- olej do smażenia (Öl zum Braten)

#### Przygotowanie:

- 1 Kalarepę obieramy, kroimy w poprzek na plastry o grubości ok. 1 cm. Starsze, bardziej twarde kalarepy wrzucamy na ok. 10 min do gotującej się wody, odcedzamy. Młode, miękkie, można panierować bez obgotowania.
- 2 Mieszamy mąkę, mąkę ziemniaczaną, wodę i przyprawy. Plastry kalarepy zamaczamy z obu stron w tej mieszance, panierujemy w tartej bułce i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron na złotobrazowy kolor (ok. 4-5 min z każdej strony).
- 3 Dekorujemy drobno pokrojoną natką pietruszki lub zieloną kolendrą albo szczypiorkiem. Podajemy z ziemniakami i sosem czosnkowym lub keczupem.
- 4 Dodatkowo można podać do sznycli z kalarepy jajko sadzone.

**Uwaga!** Nie wyrzucaj liści z kalarepy – mają taką samą wartość odżywczą jak jej bulwa. Można podusić je na maśle z czosnkiem, tak jak szpinak! Można wrzucić do blendera (po odcięciu zgrubiałej części łodygi), dodać trochę wody i ulubione owoce – powstanie pyszny i zdrowy koktajl na deser.

## Deutsch ist einfach!

### (Bez) ogródek

Pewne rzeczy mówimy wprost, bez owijania w bawełnę, bez ogródek, nazywamy rzeczy po imieniu. W pracy w opiece dotyczy to np. naszego stosunku do pracy w ogródku (*Gartenarbeit*).

Dla niektórych podopiecznych pielęgnowanie ogrodu (*Garten pflegen*) jest nieodłączną częścią codziennego życia. Nie wszystkie opiekunki i opiekunowie chcą ich wspierać w tym zakresie, chociaż są również wielbiciele (*der Liebhaber, die Liebhaberin*) grządek (*das Beet, die Rabatte*). Cieszy ich możliwość sadzenia warzyw (*Gemüsepflanzen setzen*), pielenia chwastów (*Unkraut jäten, Unkraut auszupfen, von Unkraut befreien*), podlewania (*gießen*) i nawożenia (*düngen*). Z utęsknieniem czekają (*sehnsüchtig warten*) aż pojawią się ekologiczne (*Öko-, Bio-*) rzodkiewki (*die Radieschen*), koperek (*der Dill*), pomidory (*die Tomaten*) czy kalarepa (*der Kohlrabi*).

Są też wielbiciele kwiatów ogrodowych (*die Gartenblumen*). Znane jednoroczne kwiaty rabatowe (*einjährige Beetpflanzen*) to oneńki (*das Schmuckkörbchen, die Kosmee*), aster chiński (*die chinesische Aster*), cynie (*die Zinnien*), gazanie (*Mittagsgold, Mittagsgoldblumen, Sonnentaler*). Byliny (*die Stauden*) to np. bodziszek (*der Storchschnabel*) czy funkia, hostia (*die Funkie, die Hosta*).

Jedną z zalet pracy w ogrodzie jest ruch na świeżym powietrzu (*Bewegung an der frischen Luft*), co zapobiega osteoporozie. Nietety w ogrodzie czyhają też liczne szkodniki – mszyce (*die Blattläuse*), ślimaki (*die Schnecken*), turkuć podjadek (*Maulwurfgrille, Werre, Zwergel*).

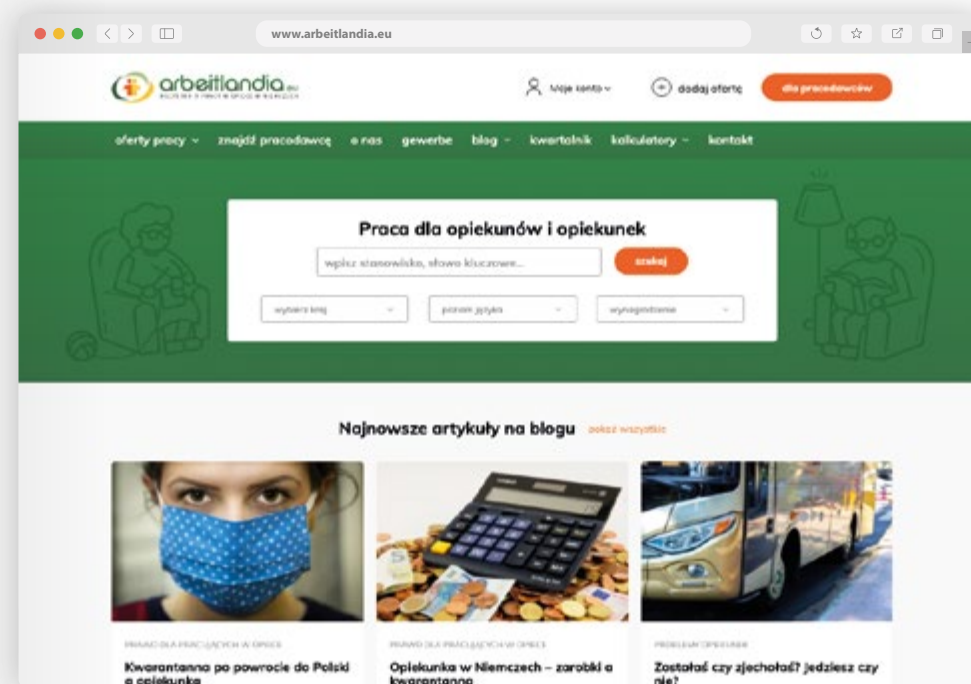
Nie jest łatwo pielęgnować ogród i nie jest też łatwo powiedzieć wprost, że nie lubimy pracy w ogrodzie (*Ich mag keine Gartenarbeit*). Wychodzi na to, że tylko...

## Deutsch ist einfach!

frisch von der Leber weg - wypalić komuś prosto z mostu  
etwas ohne Umschweife sagen - powiedzieć coś bez ogródek  
kein Blatt vor den Mund nehmen - nie przebierać w słowach  
ohne Umschweife - bez ceregieli  
sich etwas von der Leber reden - opowiadać jak na spowiedzi  
unverblümt sagen - mówić bez ogródek  
geradewegs sprechen - mówić wprost  
die Dinge beim Namen nennen - nazywać rzeczy po imieniu

## NOWA, ODŚWIEŻONA STRONA ARBEITLANDIA.EU

Kompleksowa, specjalistyczna strona internetowa skierowana do opiekunek i opiekunów osób starszych pracujących lub planujących podjąć legalne zatrudnienie w Niemczech.



### ZNAJDZIESZ TU:

- fachowe informacje;
- porady na temat wykonywania pracy w opiece;
- informacje o życiu w Niemczech;
- pomoc organizacyjną w znalezieniu pracy;
- wszystko, co musisz wiedzieć o Gewerbe oraz
- **oferty pracy!**

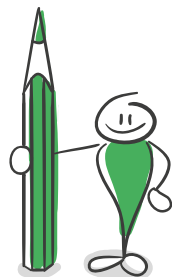
## SZUKASZ PRACY W OPIECE W NIEMCZECH?

Odwiedź serwis **arbeitlandia.eu!**



## Krzyżówka

CARSKA ZSYŁKA		TWORZYWO WARSTWOWE			NA RYSUNKU	POCZĄTKUJĄCY W ZAWODZIE
		SKOCCZYNY PŁAS	SKWARKI DO KASZY			
DOSTAJE LAURKĘ 26.05					JAPOŃSKI PRYZYMAK	
						JĘZYK SENEKI
BUDŻET		SKRZYŃKA W LOKALU WYBORCZYM		MIJANIE CZASU		ZGRUBIENIE NA PODUDZIU
ZA LINIĄ BOISKA				STOP Z HUTY		... PANK, ZESPÓŁ ROCKOWY
TRWOGA				BEZŁAD, ZAMET		
					2,54 CM	
MIASTO NIEDALEKO OSTRÓDY	WOJENNA OBLAWA		JAZDA KONNA			
				SŁODKI ZAWIAS	PLAN-SZOWA LUB KARCJANA	UCHWYT NOZA
FUNDATOR NAGRÓD		BRZMIĄ NA SUMIE				
		MYŚLIWY BEOCKI	WZMIANKA			
					Z NIEGO DZWONY	KSZTAŁT JAJKA
RUMUŃSKI DZIEP			ZARZUCA JE KOWBOJ			
KORDONEK					MA OGON JAK WACHLARZ	
O TYCZCE						
			BRON KOCZOWNIKÓW			
TANGO MARKA GRECHUTY					SKRUCHA	



Prosimy o przesłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Sczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 11 czerwca 2021 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym obok kuponem, otrzymają bon o wartości 50 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym [sklep.carework.pl](http://sklep.carework.pl). Fundatorem nagrody jest CareWork - [carework.pl](http://carework.pl). Regulamin konkursu jest dostępny na [www.arbeitlandia.eu](http://www.arbeitlandia.eu).

**Laureatką ostatniej krzyżówki została Pani Justyna M. z Nisy – gratulujemy!**



# KUPON

nr 28  
II kwartał 2021

## BEZPIECZNY PRZEJAZD!



**KIEROWCY PODDAWANI SĄ TESTOM NA COVID-19**



**OBOWIĄZKOWE MIERZENIE TEMPERATURY PASAŻEROM I DEZYNFEKCJA DŁONI**



**OZONOWANIE I DEZYNFEKCJA BUSÓW**

- Gwarancja bezpiecznego transportu pod opieką doświadczonych i wypoczętych kierowców
- Opieka i pomoc z bagażami
- Odbiór spod wskazanego adresu i dowóz bezpośrednio do celu
- Możliwość rezerwacji przejazdu z dziś na dziś z 90% gwarancją rezerwacji
- 100% gwarancji przejazdu w przypadku rezerwacji z dziś na jutro
- Obsługa Działu Opieki 24/h
- Powierz nam transport, skup się na rzeczach ważnych, my zajmiemy się resztą!

## ZACHĘCAMY DO KONTAKTU

+48 606 200 002 [INFO@GTVBUS.PL](mailto:INFO@GTVBUS.PL)

**SZUKASZ**

**PRACY**

**NA WAKACJE?**

**Zostań opiekunem osób starszych w Niemczech!**

**Czekają sprawdzone  
zlecenia i atrakcyjne premie.**

**Oddział w Gliwicach**  
**dział rekrutacji**  
ul. Zwycięstwa 47  
44-100 Gliwice  
☎ 68 413 50 15

**Oddział w Gliwicach**  
**dział kadr i płac**  
ul. Dolnych Wałów 9  
44-100 Gliwice  
☎ 32 336 90 60

**Oddział w Łodzi**  
ul. Struga 26  
90-513 Łódź  
☎ 42 233 88 41

**Oddział w Legnicy**  
ul. Poczтова 7  
59-220 Legnica  
☎ 76 871 96 01

**Oddział w Poznaniu**  
ul. Głogowska 84  
60-741 Poznań  
☎ 61 662 10 81 lub 82

**Oddział we Wschowie**  
ul. Kuśnierska 4  
67-400 Wschowa  
☎ 65 520 47 18

**Oddział w Lesznie**  
ul. Dworcowa 6  
64-100 Leszno  
☎ 65 511 45 50



[www.carework.pl](http://www.carework.pl) [info@carework.pl](mailto:info@carework.pl)



Agencja opieki  
nad osobami  
niesamodzielnymi

www.tuv.com  
ID 9105078343