



Praca za granicą

2 kwartał 2023 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **36**



Złośliwość starcza

**Praca w opiece – szansa na normalność
czy ucieczka od nienormalności?**

**Jedzenie zepsute
czy przeterminowane?**

Polskie smaki – bigos





Znane polskie przysłowie mówi, że starość się Panu Bogu nie udała i chyba jest w tym ziarno prawdy. Jednocześnie starzenie się to kolejny etap życia, ze wszystkimi jego wadami i zaletami. Seniorzy wciąż mają sporo do zaoferowania, tylko dziś jakoś przestaliśmy to zauważać... Nie doceniamy ich doświadczenia, zdobytej przez lata wiedzy, a nawet poświęconego czasu.

Starość wielu z nas denerwuje, niejedna osoba chciałaby ukryć ją przed światem. Zamknąć w domu, szpitalu, hospicjum. Może wynika to ze strachu przed nieuchronnym, może z za szybkiego życia. Coraz rzadziej potrafimy zatrzymać się i poświęcić komuś tyle czasu, na ile zasługuje. Narzekanie na ten stan rzeczy rzucamy na karb złośliwości starczej, która urosła wręcz do rangi symbolu, dość wdzięcznie sportretowanego w znanym filmie o zgryźliwych tetrykach.

Złośliwości starczej poświęcamy w tym numerze osobny artykuł, tutaj chcę tylko przypominać, że człowiekiem jest każdy z nas. Mamy dni gorsze i lepsze. Czasem jesteśmy do rany przytłóczy, kiedy indziej z kijem nie podchodz.

Wszystko to w swojej codziennej pracy znosić muszą opiekunki i opiekunowie. Z własną rodziną jest jakoś łatwiej. Łączą nas więzy krwi, wspólna historia, znamy się jak tyse konie. Z kimś obcym to już zupełnie inna para kaloszy. To, ile wysiłku trzeba włożyć w zachowanie zimnej krwi, kiedy podopieczny znów burczy pod nosem, wiedzą tylko doświadczeni opiekunowie. To, jak ciężko utrzymać język za zębami, gdy podopieczna znów krytykuje naszą kuchnię, wiedzą tylko osoby, które tego doświadczyły. I za to, a także za wiele innych spraw, należą im się ogromne podziękowania.

Słowo wstępu do kolejnego już wydania naszego kwartalnika chciałabym jednak zakończyć optymistycznie. Idzie bowiem wiosna, a wraz z nią dłuższe i bardziej słoneczne dni. Na naszych oczach rodzić będzie się nowe życie. Czerpmy z tego pełnymi garściami i ciesmy się każdą chwilą. Starajmy się jak najwięcej czasu spędzać poza domem i zachęcajmy do tego naszych podopiecznych. Pochodząca ze słońca witamina D poprawia nastrój i wierzę, że nawet najbardziej zgryźliwy tetryk doceni jej działanie!

Dorota Lewandowska

Złośliwość starcza



Nie tylko demencja

Podopieczni zmagają się z różnymi doległościami. Niekoniecznie mają one podłoże neurologiczne i nie zawsze powodują zmiany w mózgu. Zwykle jednak łączą się z określonymi objawami, z których co najmniej część mocno wpływa na ich życie. Czasami choroba powoduje ból, niemal nieustanny, obecny także w stanie spoczynku, nie tylko podczas poruszania się. W takie sytuacji – przy ciągłym cierpieniu – trudno dziwić się, że podopieczny nie jest w najlepszym nastroju i bywa niemiły. Dobra opiekunka rozumie, że złośliwość nie wypływa z charakteru i nie jest skierowana bezpośrednio w jej kierunku.

Proza życia

Jednym z poważnych wyzwań w pracy opiekunek i opiekunów jest mierzenie się z nie zawsze miłymi charakterami podopiecznych. Aby zachować opanowanie i dystans konieczny w sytuacjach stresowych, warto rozumieć, skąd bierze się złośliwość starcza?

Osoby starsze mogą być czasem niemiłe z powodu, który hasłowo nazwać można prozą życia lub niezgodą na upływ czasu. Cóż, starość nie jest do końca dobrze wymyślona i nie zawsze jest miła i przyjemna. Nawet jeśli senior nie zmaga się z bólem, wraz z postępującym wiekiem ma coraz więcej ograniczeń. Jest coraz słabszy, nie umie już samodzielnie robić tych rzeczy, które kiedyś nie sprawiały mu problemów i nie wiązały się z większym wysiłkiem. Odpada także szereg codziennych przyjemności – długie samotne spacerowanie, wycieczki rowerowe, praca w ogrodzie i wiele innych. Osoby starsze, zdając sobie sprawę z tego, co utraciły, nie zawsze łatwo się z tym godzą. Czasem nieuchronne zmiany rodzą w nich bunt, gniew i niezgodę. Czy można to zrozumieć? Na pewno tak. Czy osobom takim zdarza się wyładowywać swój gniew na opiekunkach? Niestety tak. Oczywiście nie jest to sprawiedliwe, ale jest faktem. Opiekunka jest bowiem „pod ręką”, jest także widocznym znakiem ich własnej niedołęzności. W takiej sytuacji liczy się cierpliwość i wyrozumiałość.

Demencja a złośliwość

Demencja wpływa na zmiany charakterologiczne u seniorów. Nie wnikając zbyt głęboko w poszczególne fazy demencji starczej oraz towarzyszące im objawy, można stwierdzić, że chory jest zagubiony, nie wie, co dzieje się wokół, nie rozumie poszczególnych zjawisk oraz nie pamięta ostatnich wydarzeń. Efektem tego zagubienia może być złośliwość, a nawet agresja, choć koniecznie podkreślić trzeba, że nie jest to standard, a jedynie jeden z możliwych objawów demencji. Opiekunki w Niemczech niejednokrotnie mają do czynienia z osobami dementywnymi i wiedzą, że ich niemiłe zachowanie często wynika z choroby.

Nie każdy lubi zmiany

Kolejnym z powodów, który może wpływać na opryskliwość podopiecznego, jest sam fakt zmiany. Pojawianie się w domu obcej osoby, nieraz pierwszej od wielu lat, z którą podopieczny zmuszony jest dzielić swoją przestrzeń, może być trudne do zaakceptowania. Podobnie, jeśli opiekunka w domu oznacza mniej samodzielności i mniej decyzji do podjęcia. Dla seniorów, którzy od zawsze wszystko robili sami i wszystkie decyzje podejmowali bez konsultacji, takie ograniczenie samodzielności niewątpliwie jest wyzwaniem. Obiad gotuje ktoś inny, ktoś inny robi zakupy, ktoś inny decyduje, jakie talerze postawić na stole. Niby nic, a jednak może denerwować i powodować reakcje niewspółmierne do sytuacji.

Na szczęście do każdej zmiany można przywyknąć. Złośliwość wynikająca z utraty samodzielności najczęściej pojawia się

u osób, które dopiero od niedawna korzystają z pomocy opiekunki. Podopieczni z biegiem czasu przyzwyczajają się do nowej osoby w domu, a im większej pomocy potrzebują, tym bardziej doceniają wsparcie z zewnątrz. Mimo tego opiekunki i opiekunowie powinni pamiętać, że w domu seniora są tylko na jakiś czas i nie do nich należy wprowadzanie własnych porządków.

Bo to zła kobieta była (lub mężczyzna)

Bywa i tak, że podopieczny jest złośliwy bez powodu. Opiekunka dwoi się i troi, robi wszystko co trzeba, nie robi tego co nie trzeba, jest wyrozumiała, cierpliwa i dostosowuje się do wymagań, a senior dalej burczy pod nosem, marudzi i wygłasza niemiłe uwagi. Cóż, smutna prawda jest taka, że nie wszyscy ludzie są mili. Nieraz trzeba po prostu pogodzić się z tym, że trafiliśmy na humorzastego podopiecznego i nauczyć się puszczać jego uwagi mimo uszu.

Praca w opiece – szansa na normalność czy ucieczka od nienormalności?



Delikatny, unikany wątek o tym, co sprawia, że ludzie decydują się na podjęcie pracy w opiece nad osobami starszymi. Mówi się najczęściej o bezrobociu, niskich płacach czy braku możliwości podjęcia zatrudnienia

w Polsce. Jednak często powodem jest specyficzna ucieczka. Ucieczka od rzeczywistości, potrzeba dystansu od wszystkiego i wszystkich, wyjście z własnego małego piekielka bezradności.



Powinna zająć się dziadkiem

Ola ma 17 lat i jest oburzona na swoją babcie. Dziadek ma 71 lat i coraz bardziej nie domaga. Babcia ma 65 lat, jest zdrowa i nic jej nie dolega. Od kilku lat ciągle wyjeżdża do pracy w opiece do Niemiec. Ola uważa, że dziadkowie mają na tyle stabilną sytuację finansową – emerytury, oszczędności, niewielkie gospodarstwo, że babcia nie musi jeździć do pracy. Biedny dziadek zostaje prawie sam, ma tylko pomocnika. Sam musi sobie gotować, sprzątać, robić zakupy. A babcia gdzieś tam obcym pomaga, zamiast zająć się mężem. Kiedy rozmawia o tym z babcją, ta mówi tylko: „dziecko, ty nic nie rozumiesz”.

Babcia nie chce i nie potrafi wytłumaczyć Oli, jak się czuje w domu. Jak się czuła przez ponad 40 lat małżeństwa. Dziadek nie jest złym człowiekiem, ale nie traktował jej po partnersku. Zawsze były ważne tylko jego przyzwyczajenia, nawyki i życzenia. Ona nie miała prawa do własnego życia, żyła jego oczekiwaniami i planami. Przez wiele lat wydawało jej się, że tak powinno być.

Pierwszy raz pojechała, żeby zarobić na remont pomieszczeń gospodarczych, który zaplanował mąż. Okazało się, że praca w Niemczech w opiece to jej wolność. Owszem, pracować trzeba, ale ma coś dla siebie. Poznaje nowe miejsca i ludzi. Otrzymuje podziękowania i wyrazy uznania. Ma koleżanki, z którymi może wyjść na babskie poga-

duszki lub zakupy. Może sama dysponować pieniędzmi na drobne przyjemności. Młodziutka wnuczka raczej tego nie zrozumie.

Nie mogę na nią patrzy

Witek jest głęboko wierzący. Wzięli ślub kościelny lata temu i dla niego przysięga złożona przed Bogiem jest ciągle ważna. Ale ona... zawsze była bardzo rozrywkową dziewczyną. Ujęła go ciągłą radością. Niestety pomagał jej w tym alkohol. Z czasem problem się pogłębił, ale ona nie widziała swojej choroby. Z męża stał się dla niej nudnym smutasem, a ona dla niego cieniem ukochanej osoby, wokół którego ciągle unosi się mgła z oparów alkoholu. Wymykała się na liczne imprezy w coraz dziwniejszym towarzystwie. Walczył o nią przez lata – nie pomogło.

Kiedy dzieci się usamodzielnili, wybrał po prostu pracę w Niemczech jako formę ucieczki. I chociaż, jak to bywa w opiece nad starszymi ludźmi, często musi zmieniać miejsca pracy to w Niemczech czuje się dobrze. Odpoczywa od codziennego stresu, od widoku żony, która leży półprzytomna. Owszem, wspiera żonę finansowo, a właściwie ją utrzymuje. Nie rozwiedzie się z nią. Stara się co kilka tygodni wrócić do domu i stale namawia ją do podjęcia leczenia.

Oni powinni mieć szansę, której ja nie miałam

Teresa popadła w uzależnienie od pieniędzy. Nie dla siebie, dla swoich dzieci. Wychowana w domu, gdzie było biednie i ciężko. Nie zdobyła wykształcenia, wcześniej wyszła za mąż i też było biednie i ciężko. Mała mieścinka, dużo dzieci, schorowany mąż i wczesne wdowieństwo. Ma kilkoro dzieci, wszystkie się uczą, pracują dorywczo na swoje przyjemności. Ona ich utrzymuje w podstawowym stopniu – czynsz, chesne, jedzenie, prąd, ubrania, książki do nauki. Odkłada też systematycznie niewielkie kwoty na ich start życiowy.

Pamięta, jak po raz pierwszy dostała wypłatę za pracę w opiece w Niemczech. Nie wierzyła, że aż tyle pieniędzy należy do niej. Wtedy jeszcze koszty utrzymania w Polsce w porównaniu z siłą nabywczą euro były bardzo niskie. Teraz trudniej coś odłożyć. Do domu wpada na kilka dni, żeby wszystkich uściskać i zobaczyć. Dzieci są już prawie dorosłe i widzą, że żyje tylko dla nich. Kochają ją za to, że jest ich mamą, a nie za pieniądze.

Teresa już tak zatraciła się w pracy, że nie potrafi inaczej żyć. Jest bardzo dobrą opiekunką osób starszych w Niemczech. Nie ma problemu ze znalezieniem dobrze płatnej pracy. Jest mistrzynią w zdobywaniu dodatkowych środków. Piecze na zamówienie ciasta. Jak ma wolne to dorabia sprząaniem. Prycha ze złością, jak jej mówią, żeby zwolniła, dała sobie trochę czasu na siebie. Uważa, że robi to właśnie dla siebie – żeby spokojnie patrzeć na przyszłość swoich dzieci.

Pełnoetatowa babcia

Anna nie chce być źle zrozumiana, ale od momentu jak przeszła na wcześniejszą emeryturę, jej córka i zięć automatycznie uznali,

że ma być pełnoetatową babcią i gospośią. Oboje pracują zawodowo, mają dwójkę dzieci. Anna uwielbia swoje wnuki, ale nie tak sobie wyobrażała swoje życie po zakończeniu aktywności zawodowej. Myślała, że skończy się ciągła presja czasu, świadomość obowiązków w pracy i w domu. Tymczasem wszystkiego jej przybyło i to drastycznie. Najbliższa rodzina uznała, że może na nią zrzucić większość obowiązków – tych związanych z prowadzeniem domu i dotyczących wychowania dzieci. Nikt jej nie pytał, czy ma jakieś swoje plany, życzenia.

Wyjechała do pracy w opiece w Niemczech, bo nie potrafiła powiedzieć córce, że jest zmęczona. Tu, w Niemczech, chociaż praca nie jest łatwa, ma dla siebie więcej czasu niż we własnym domu. Wie, jak będzie przebiegał dzień, nie ma większych niespodzianek. Ma już swoje lata i potrzebuje spokojnej systematyczności.

Córka i zięć nauczyli się odpowiedzialności za dom i dzieci. Są z nią w bardzo dobrych stosunkach, chociaż na początku byli na nią trochę obrażeni, że podjęła taką decyzję.

Jedzenie zepsute czy przeterminowane?



Na fali modnej i społecznie użytecznej polityki „zero waste” (zero śmieci, marnowania) skupimy się na terminach ważności jedzenia. Nie zawsze data na opakowaniu przesądza o tym, że nie można już z czegoś korzystać i trzeba to wyrzucić.

Dla osób starszych jedzenie to świętość

Jedzenie – jego jakość i ilość w pracy opiekunów osób starszych jest często zarzewiem konfliktów. Jest to temat rzeka, nie do wyczerpania. Ludzie starsi, którzy wychowali się w innych czasach mają szczególny sza-



cunek do jedzenia a zwłaszcza do tego, żeby jedzenia nie marnować. To co zostało kupione w nadmiarze będzie skrzętnie zamrażane, chowane, zostawiane na „zas”. I często zapomniane. Ale jak już zostanie znalezione to zawsze żal wyrzucić. „Przecież to jeszcze całkiem dobre”. „I co z tego, że leży już dwa lata, jest zamrożone”. „Po co kupować, przecież jest w domu”. Nieważne w jakim stanie, ile tygodni czy lat ma jakiś produkt, starsi ludzie będą bronili się przed wyrzuceniem jedzenia. A to nie zawsze zgadza się ze świadomą oceną opiekunki, że owszem, nie wolno marnować żywności, ale są granice. Nie wolno przecież naraża się na rozstrój żołądka lub poważne zatrucie.

Opiekunki widziały niejedno

Ewa znalazła w potężnej zamrażarce swojego podopiecznego dziką kaczkę. Senior otrzymał ją w prezencie od zaprzyjaźnionego myśliwego 8 lat wcześniej... Starszy pan po pierwszym napomknięciu opiekunki, że może by tę starą mrożonkę wyrzucić, sprawdzał codziennie czy opiekunka nie zrobiła tego bez jego zgody. Po licznych bojach słownych, sprzeczkach i utarczkach, Ewa uzyskała zgodę na przerobienie zapasu na jedzenie dla sąsiedzkich kotów. O wyrzuceniu na śmietnik nie było mowy. Z tego, co widziała, koty wżgardziły kaczką, a sąsiadka cichaczem usunęła szczątki sędziwego ptaka.

Barbarę wstrząsnęły zapasy przetworów w domowej piwniczce starszej pani. Podopieczna już od wielu lat nie mogła sama nic zrobić, ale wcześniej była dobrą i zapobiegliwą gospodynią. Słoiczki były starannie oklejone etykietą z datą. Najstarsze powiada miały ponad 10 lat. Podopieczna nie miała demencji, miała problemy z chodzeniem po nieudanej operacji kręgosłupa. Dokładnie pamiętała, co ma w piwnicy. Na propozycję kupna powideł niezmiennie odpowiadała – to przynies z piwnicy. Jadła je, nie otruła się, nic jej nie było, ale Ewa nie miała odwagi spróbować.

Dla Piotra zawartość szuflady zamrażarki w lodówce seniorów długo była postrachem nie od opanowania. Znajdowały się tam liczne pudełka, paczuski, zawiniątka bez żadnych dat i opisu zwartości. Starsza pani od czasu do czasu wyciągała na chybił trafił któreś z nich i długo zastanawiała się, co to może być i czy odmrozić na obiad. Była już trochę w innym świecie i łatwo dawała się przekonać, że nie trzeba nic odmrażać, że najpierw trzeba zjeść to co jest w lodówce. Dlaczego się bał? Bo w pierwszy dzień po przyjeździe widział, jak starsza pani spakowała resztki ze swojego talerza i z talerza męża i umieściła je w zamrażalniku. Przy wsparciu córki udało mu się wymienić ryżową zawartość na mrożonki warzywne. Seniorka na szczęście tego nie zauważyła.



Co z jedzeniem w Niemczech, które ma **Verbrauchsdatum**?

Na opakowaniach możemy znaleźć dwa określenia: *Verbrauchsdatum* lub *Mindesthaltbarkeitsdatum*. W Polsce są to odpowiednio: termin przydatności do spożycia („należy spożyć do”) i data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed” lub „najlepiej spożyć przed końcem”). Brzmi to podobnie, ale nie oznacza tego samego.

Produkty nietrwałe (*verderblich*) mają ściśle określony termin przydatności do spożycia – *Verbrauchsdatum*. Oczywiście liczą się również warunki przechowywania i czas jaki upłynął od otworzenia oryginalnego opakowania. Po upływie tego terminu nie należy ich spożywać. Sklepy nie mogą ich przeceniać i sprzedawać w niższej cenie. Produkty te muszą być wycofane z obrotu i niestety wyrzucone.

Jeżeli znajdują się już w naszej lodówce, również nie powinniśmy ich jeść. I to z ważnych przyczyn – mogą poważnie zaszkodzić naszemu zdrowiu. Do takich produktów, których spożycie po upływie *Verbrauchsdatum* może wywołać poważne zachorowanie należą np. mięso mielone, ryby wędzone, sałatki delikatesowe.

A co z jedzeniem z **Mindesthaltbarkeitsdatum**?

Mindesthaltbarkeitsdatum to tzw. data mi-

nimalnej trwałości. Nie oznacza sztywnej daty, po upływie której nie wolno jeść danego produktu. Informuje jedynie, że producent gwarantuje, że przed jej upływem produkt ma wszystkie deklarowane właściwości. Żywność po *Mindesthaltbarkeitsdatum*, może być nadal sprzedawana i spożywana – pod warunkiem, że nie zmieniła w widoczny sposób swoich cech. Trzeba to ocenić na podstawie zmysłów – wzroku, węchu, dotyku i smaku. I ewentualnie przed zjedzeniem poddać obróbce termicznej.

Czy da się przekonać osoby starsze, że coś trzeba wyrzucić?

Bywa z tym ciężko. I nie chodzi tylko o podopiecznych z demencją czy innymi zaburzeniami poznawczymi. Obecne pokolenie starszków nie rozumie współczesnego trendu do pozbywania się nie tylko żywności, ale również innych rzeczy. Oni pamiętają czasy, kiedy jedzenia się nie marnowało i jadło to, co jest a nie tylko to, na co ma się ochotę, naprawiało odzież i sprzęty gospodarstwa domowego.

Można próbować pokazać zmiany w wyglądzie, zapachu czy konsystencji produktu. I nie mówić wprost o wyrzucaniu. Warto zasugerować, że coś jest nie tak i wciągnąć osobę starszą w proces podejmowania decyzji. Można powiedzieć, że takie jedzenie może zaszkodzić, że lepiej tę żywność przeznaczyć na dokarmianie ptaszków czy bezdomnych kotków.

Deutsch ist einfach!

Komu w drogę...

Podobno w życiu nie ma dróg na skróty (*die Abkürzung*), ale można chodzić własnymi drogami (*seinen eigenen Weg gehen*). Niestety czasami można się pogubić – podejmując nietrafione decyzje łatwo zejść na

złą drogę (*vom rechten Weg abbringen*) lub zabłądzić w ślepej uliczce (*die Sackgasse*). Na szczęście nie ma sytuacji bez wyjścia (*eine ausweglose Situation*)! Zamiast błądzić (*umherirren*), można spytać o drogę (*nach dem Weg fragen*), bo...

Deutsch ist einfach!

wybrać własną drogę – *eigenen Weg wählen*

być na dobrej drodze do – *auf dem guten Weg sein*

być na rozstajnych drogach – *am Scheideweg stehen*

zejść na złą drogę – *vom rechten Weg abbringen*

sprowadzić kogoś na złą drogę – *jemanden vom rechten Weg abbringen*

stać komuś na drodze – *jemandem im Weg stehen*

droga przez mękę – *ein Weg durch die Qual*

droga donikąd – *Strasse ins Nichts*

mieć wolną drogę – *freie Bahn haben*

szerokiej drogi – *gute Fahrt / gute Reise*

daleka droga – *langer Weg*

prosta droga – *gerade Straße*

nie tędy droga – *das ist nicht der richtige Weg*

droga wolna – *freie Bahn!*

komu w drogę, temu czas – *Zeit zum Aufbruch*

z drogi! – *aus dem Weg!*

Polskie smaki – bigos



Choć niemieccy seniorzy są przyzwyczajeni do rodzimej kuchni, wielu z nich z entuzjazmem podchodzi do kulinarnych nowinek i próbuje polskich dań. Niejednego na pewno zachwyci bigos. Sycający i gorący z powodzeniem sprawdzi się nie tylko jako obiad, ale i ciepła kolacja. Jego zaletą jest też to, że kolejnego dnia smakuje nawet lepiej, a zawekowany możemy wyjąć z czeluści kuchennych szafek, kiedy nie mamy ochoty na stanie przy garnkach. Zaserwujmy więc bigos, zwany również gulaszem myśliwskim (*Jägertopf*).

Składniki:

(Zutaten):

- 400 g mięsa wołowego (*Rindfleisch*)
- 400 g mięsa wieprzowego (*Schweinefleisch*)
- 400 g wędzonej wieprzowiny (*Kasseler*)
- 400 g kiełbasy (*Wurst*)
- 800 g kapusty kiszonej (*Sauerkraut*)
- 500 g białej kapusty (*Weißkohl*)
- 500 ml bulionu (*Fleischbrühe*)
- 75 g koncentratu pomidorowego (*Tomatenmark*)
- 6 cebul (*Zwiebeln*)
- 2 czerwone papryki (*Rote Paprikaschoten*)
- papryka w proszku (*Paprikapulver*), sól (*Salz*), ziarna pieprzu (*Pfefferkörner*), owoce jałowca (*Wacholderbeeren*), liście laurowe (*Lorbeerblätter*)
- 3 łyżki oleju do smażenia (*Öl*)

Przygotowanie:

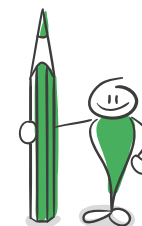
Obrać i pokroić cebulę, paprykę oraz białą kapustę. Mięso i kiełbasę pokroić i podsmażyć na oleju. Po chwili dodać cebulę i paprykę, doprawić solą, pieprzem, jałowcem oraz liśćmi laurowymi. Dusić przez kilka minut.

Do mięsa i warzyw dodać oba rodzaje kapusty, koncentrat pomidorowy oraz bulion. Dusić pod przykryciem przez około 2 godziny, w niskiej temperaturze, aż mięso będzie ugotowane. W razie potrzeby dodać więcej bulionu. Przed podaniem doprawić papryką w proszku.

Serwować bez dodatków lub z chlebem.

Krzyżówka

GLEBOKIE ZAMYŚLENIE	▼	NEDZNE, PODARTE UBRAMIE	▼	WIZNO- SZONY ZA ZDROWIE	▼	SUCHY ŁOSKOT	▼	KSZTAŁT JAJKA	TRUNEK MARYNARZY
▶				DZIURA, SZPARA	▶				
▶	TLUSTA GLEBA	KIELICH KRÓLA	▶					MIARA GRUNTU	
▶				OSAD W ZBIORNIKU WODNYM	▶				
MANEWR		CEL BIEGACZA	▶				BEZ- BARWNY GAZ PALNY		W PASZ- PORCIE
NIETAKT		UZDATNIA WODĘ	●						
▶				PRZYSMAK MYSZKI	ZAGRYWKA W SIATKÓWCE	▶			
BIALA PRZY- PRAWA	OWAD	▶						DALSZA KREWNA	
▶			ROBOT		GATUNEK WIERZBY				
MISTRZ DUCHOWY	MAŁA KANAPKA	▶							
▶				DRZĄCA TOPOLA			RINGO ... PERKUSISTA THE BEATLES		WRÓBEL ALBO DUDEK
GROMADZONY W KOTŁOWNI	NIEWIERNY APOSTOL	▶							
▶					RODZAJ, KATEGORIA	▶			
					ZONA KRONOSA			●	
KWIAT NILU		ZMIENIA MIEJSCE ZAMIESZ- KANIA	▶						
▶					PĘDZI NA SYGNALE	▶			
TOPÓREK KUCHENNY		TWORZY SZUWARY	▶						



Prosimy o przesłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Sczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 9 czerwca 2023 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. Fundatorem nagrody jest CareWork - carework.pl. Regulamin konkursu jest dostępny na www.arbeitlandia.eu.

Laureaci ostatniej krzyżówki: Gabriela M.O. (Babimost), Jadwiga K. (Kobiór) – gratulujemy!

SZUKASZ

PRACY

NA WAKACJE?

Zostań opiekunem

osób starszych

w Niemczech!

Czekają **sprawdzone
zlecenia** i atrakcyjne
premie.



Agencja opieki
nad osobami
niezamocowanymi

www.tuv.com
ID: 9105078343

Oddział w Gliwicach
ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice

Oddział w Poznaniu
ul. Głogowska 84
60-741 Poznań

Oddział we Wschowie
ul. Kuśnierska 4
67-400 Wschowa



Zadzwoń!

 **61 662 10 81**

www.carework.pl