



**Praca za granicą**  
3 kwartał 2023 Poznań  
ISSN 2391-5597

nr **37**



**Moc mojej opiekunki**

**Podopieczny nie chce się przebierać**

**Ile jest miejsc w niemieckich domach opieki?**

**Kartoffelstampf mit Lauch**



## Od Redakcji

### Pamięć w pamięci

To, że świat się szybko zmienia, wiemy chyba wszyscy. Ciekawe jest jednak to, jak zupełnie inaczej te zmiany oceniają młodsze pokolenia.

Jakiś czas temu rozmawiałam z jedną z pań opiekunek, która ma niecałe 30 lat. Jej spostrzeżenia związane z pracą w opiece w Niemczech koncentrują się na innych sprawach, niż u opiekunek i opiekunów, którzy wychowali się w czasach, nazwijmy je „przedinternetowych”.

Pani Hania jest zachwycona odkryciami w domach osób starszych takimi jak tradycyjne albumy z fotografiami, ważne listy, zbiory pocztówek. Ona sama nie ma prawie żadnych zdjęć wydrukowanych na papierze, praktycznie poza albumem z chrzcin i komunii. Wszystkie jej zdjęcia są w Internecie. Nigdy nie dostała od chłopaka czy koleżanki tzw. zdjęcia legitymacyjnego z podpisem na drugiej stronie „Kochanej Hani na pamiątkę. Poznań 15.07.2023”. Nie ma też żadnego listu napisanego odręcznie na zdobnej papierze. Nikt nie wysłał do niej tradycyjną pocztą pocztówką z wakacji ani nie przesłał kartki z życzeniami imieninowymi czy świątecznymi.

Cała pamięć o ważnych wydarzeniach, korespondencja, zdjęcia z życia Pani Hani, znajdują się w pamięci elektronicznej. Na dysku komputera, na serwerach portali społecznościowych, w poczcie elektronicznej, w SMS i MMS w komórce. Jej podopieczna ma listy, które pisał dziadek do babci i na odwrót, album ze zdjęciami z ich podróży i uroczystości rodzinnych, to samo z życia rodziców

i rodzeństwa, przewiązane wstążeczką listy od swojego męża i plik widokówek z pozdrowieniami od wnuków podróżujących po świecie. Przechowuje też w specjalnym pudełku kartki z życzeniami urodzinowymi i potrafi opowiedzieć coś ciekawego o osobie, która je przysłała.

Pani Hania, chociaż jest młodziutka i dużo czasu przed nią, zaczęła się zastanawiać co będą mogły o niej dowiedzieć się jej dzieci czy wnuki, do czego sięgnie na starość, żeby wspominać. W elektronicznej pamięci są hasła, zabezpieczenia, które zna tylko ona. Gaśnie człowiek – gaśnie jego prywatna pamięć zachowana tylko elektronicznie.

Pani Hania poprosiła swojego chłopaka, żeby napisał do niej prawdziwy list – taki na papierze i wysłał do Niemiec. Sama też chciała napisać, ale okazuje się, że jest to bardzo trudne. Codziennie rozmawiają przez telefon, wysyłają sobie zdjęcia, wiedzą na bieżąco, co się wydarzyło. Nie wie, czy uda jej się napisać taki list i nie wie, czy dostanie list od chłopaka. Na razie kupiła zwykłe albumy do zdjęć i powoli układa z nich historię swojego życia. Wysłała też do przyjaciółki widokówkę z pozdrowieniami z obecnego miejsca pracy. Musiała tylko napisać jeszcze e-mail, żeby koleżanka wiedziała, że musi zajrzeć do skrzynki pocztowej...

A gdzie jest Twoja pamięć?

Pozdrawiam serdecznie młodych i starszych opiekunów, pamiętajmy o sobie i innych!

**Dorota Lewandowska**

## Moc mojej opiekunki



Kiedy czekam rano na Teresę, nie myślę o swojej bezradności i zależności od innych. Przeżyłam w szczęściu i zdrowiu więcej lat, niż mogłam oczekiwać. Mój mąż nie miał szansy na starość – tuż przed 50-tką zabił go tętniak. Ciężko mi było bez niego, nadal jest ciężkie to odczuwanie braku ukochanej osoby. Ale miało nie być o mnie. Mam prawie 90 lat, głowa w miarę pracuje reszta ciała powoli, powoli się poddaje. Nie wstanę sama i co tu dużo mówić – pieluszka.



Nieraz już chciałabym nie otworzyć więcej oczu, zasnąć na wieki. Ale muszę znaleźć w sobie siłę, żeby jeszcze trochę żyć, dla niej. O czym to ja...? Zdrzemnęłam się? Naprawdę? Ojej, przepraszam. Teresa to nadzwyczajny człowiek. Jest dla mnie taka dobra, cierpliwa, wyrozumiała. A ja, no cóż, na starość człowiek robi się trochę złośliwy, uparty, przekorny, gderliwy.

Zanim ona przyjechała do mnie z Polski, miałam trzy inne opiekunki. Żadna nie chciała ze mną zostać. Nie podobało im się, że potrafię powiedzieć, co lubię jeść, a czego nie chcę. Teresa to rozumie, najwyżej jak jej nie smakuje to, co ja chciałam, zrobi sobie coś innego. Nie podobało im się też, że piszę sama listę zakupów i chcę jechać z nimi na wózek do sklepu. A dlaczego mam sobie odmówić tej ostatniej rozrywki w moim wieku, jaką są zakupy? Teresa nie ma z tym problemu. Zapytała tylko, czy może dorzucić więcej owoców, bo lubi. Jak zapytała, to się zgodziłam, pewnie, ona jest młodsza, potrzebuje tego. A tamte – buch do koszyka to, co im się podobało. No to ja nie chciałam za to płacić i była wielka obraza.

Teresa jest moim prawdziwym wsparciem. Nie wyręka, nie służyca, nie opiekunką, tylko wsparciem. Tak lubię o tym myśleć. Nie,





że ona tylko dla mnie pracuje, ale że mnie wspiera. Jej łagodne usposobienie zmienia we mnie to, co na starość niedobre. Tamtych nie lubiłam, no to trochę bywałam niemiła, parę razy nakrzyczałam. A przy Teresie – nawet jeżeli coś mi się nie podoba, to jakoś tak mi się nie chce o tym mówić. Ma w sobie taką tajemną moc, która zmienia nawet starą, marudną babę w spokojną, wiekową panią. Nie wiem, jak ona to robi, po prostu tak działa na ludzi. Lubię ją, ja, lubi moja córka, wnuk, ekspedientka z piekarni, niemiecka pielęgniarka. No wszyscy.

No więc muszę jak najdłużej żyć, bo ona potrzebuje pracy. Takiego dobrego człowieka dotknęło wiele nieszczęść – też wcześniej owdowiała, jej córka zginęła w wypadku, syn jest lekkoduchem i nie garnie się do pracy, a jedyna wnuczka jest przewlekłe chora. Ma tylko wspianiałą synową, często ze sobą rozmawiają.

I może ja, 90-latka nie powinnam tak mówić, ale myślę, że ona jest już za stara na

pracę. Nie w tym sensie, że nie daje sobie rady, ale po prostu ciężko pracowała całe życie, ma już emeryturę i powinna odpoczywać, cieszyć się brakiem obowiązków. Potrzebuje jednak pieniędzy.

Wraca tylko na krótko do domu, wtedy u mnie jest córka albo wnuczka. Więc muszę żyć jak najdłużej, bo wiem, że u mnie ma dobrą pracę, jest jej dobrze, przyjeżdża do mnie już ponad 3 lata. A jak mnie zabraknie, to na to tylko czeka moja sąsiadka. Ma mamę chorą na Alzheimera i już proponowała Teresie pracę. Tylko to nie są dobrzy ludzie, mają dużo pieniędzy, ale to wszystko. To są tacy ludzie, którzy skradną swoją niewdzięcznością całą moc mojej Tereski, zgaszają ją i przygniota swoimi problemami. Postanowiłam więc, że będę jeszcze długo żyła, żeby tak się nie stało.

Kochane Tereski, Anie, Basie, Marie i wszyscy inni dobrzy opiekunowie – nie dajcie sobie skraść swoich dobrych mocy! Są one naprawdę doceniane!

## Podopieczny nie chce się przebierać

Tak jak dzieci mają swoją ulubioną maskotkę, której nie pozwolą dotknąć czy wyprać, tak samo osoby w podeszłym wieku mają swoje ulubione ubrania, których nie chcą zmienić. Przyczyną takiego zachowania u osób starszych są przeważnie choroby neurodegeneracyjne. Starsza pani czy pan, za nic nie odda ubrania do prania. Uważa, że nie ma takiej potrzeby i wszystko jest czyste. Takie postawy podopiecznych wywołują duży dyskomfort u opiekunów. Osoby z zewnątrz (rodzina, służby medyczne, listonosz) mogą uznać, że zaniedbują oni swoje obowiązki. To jedna strona medalu. Druga jest taka, że noszona przez kilka dni odzież czy bielizna po prostu brzydko pachnie. Przebywanie w pobliżu takiej osoby nie jest łatwe, a przecież tego wymaga praca opiekuna. I jeszcze jedno – jeżeli niechęć do zmiany odzieży idzie w parze z niechęcią do mycia, może prowadzić to do problemów z zakażeniami, zmianami skórnyymi.

Ogólnie takich seniorów możemy podzielić na dwie grupy:

- tych, którzy codziennie noszą ten sam ubiór (die jeden Tag das gleiche tragen), ale wieczorem przebierają się do spania lub

pozwalają od czasu do czasu na kąpiel, • tych, którzy w ogóle nie widzą potrzeby zdjęcia czy zmiany ubrania.

Z pierwszą grupą łatwiej sobie poradzić. Trzeba pogodzić się z upodobaniami podopiecznych i wyprać odzież, kiedy położą się spać, a na rano przygotować te same, ale czyste ubrania. Inną metodą jest kupowanie po kilka sztuk tej samej odzieży czy bielizny. Wtedy, oprócz wykorzystania okazji na pranie wieczorem, jest dodatkowa możliwość podmiany ubrań na czyste, w czasie gdy seniorzy się kąpią.

W przypadku drugiej grupy sprawa jest trudniejsza. Są to przeważnie chorzy z ośpieniem starczym, depresją, chorobą alkoholową. Każda osoba może wymagać innego podejścia. Przede wszystkim warto spróbować przełamać własne stereotypy. Najczęściej proponuje się przebranie wieczorem przed spaniem albo rano po spaniu. A gdyby spróbować w porze obiadowej? Albo w innym pomieszczeniu niż łazienka czy sypialnia? Można też postarać się znaleźć motywację dla chorej osoby np. ważne wydarzenie.



Opiekunka Anna wyjmowała elegancką garsonkę starszej pani cierpiącej na demencję skroniowo-czołową i mówiła, że zaraz idą na ślub córki albo do lekarza. Nie zawsze pomagało, ale działało przynajmniej dwa razy w tygodniu, a to już był duży sukces. Podopieczny Ewy, zniedołężniały starszek co jakiś czas chciał się z nią żenić. Wtedy wyciągała jego garnitur i przy okazji czyste codzienne ubranie i zgadzała się na ślub, pod warunkiem, że pan się ładnie ubierze. Pani Maria zauważyła, że gdy seniorka, którą się zajmowała leżała już wieczorem w łóżku, bez problemu pozwałała się przebrać. Jeden z podopiecznych Marcina, chory na Alzheimera, pozwalał zmienić sobie majtki, spodnie, skarpetki, ale za żadne skarby świata nie chciał zmieniać podko-

szulka i koszuli. Marcin zaobserwował, że senior krzywi się przy każdym, nawet mimowolnym ruchu lewej ręki. Bolał go po prostu bark. Nie potrafił się poskarżyć, ale kojarzył, że zmiana górnej odzieży była dla niego nieprzyjemna. Wystarczyła wizyta u ortopedy i skończyły się problemy z przebieraniem się. Pani Janina wypróbowała, jak to mówi „tysiąc i jeden sposobów” i nic nie pomagało. Jej podopieczna przez ponad tydzień nie dała się dotknąć – ani przebrać ani umyć. Sytuacja była nie do wytrzymania. Nie dały też rady dochodzące niemieckie służby medyczne i rodzina. Seniorka trafiła do specjalistycznego domu opieki. Niestety, nawet jeżeli bardzo chcemy pomóc, nie zawsze jest to możliwe.

## Ile jest miejsc w niemieckich domach opieki?



Statystyki dla społeczeństwa niemieckiego są bardzo jasne – to społeczeństwo starzejące się, z ujemnym przyrostem naturalnym. Wydłużająca się przy tym średnia wieku powoduje, że z roku na rok przybywa w Niemczech osób, które potrzebują opieki

i pomocy w codziennym funkcjonowaniu. W przypadku utraty samodzielności, nie każda z nich będzie mogła zatrudnić prywatną opiekunkę – nie tylko ze względu na finanse. Nie zawsze stan zdrowia pozwoli na pozostanie w swoim własnym domu.



Niemcy intensywnie od lat rozwijają się domów opieki – miejsc, w których mieszkają i przebywają na stałe ludzie w podeszłym wieku i z niepełnosprawnościami ruchowymi lub intelektualnymi. Według niemieckiego urzędu statystycznego na koniec 2021 roku w Niemczech było 5 mln osób ze statusem *Pflegebedürftige* – czyli potrzebujących stałej pomocy z powodu uszczerbku na zdrowiu, utraty samodzielności lub podstawowych umiejętności, którzy opłacali składki pielęgnacyjne. Około 1/5 z nich sta-

nowią mieszkańcy domów opieki. Według tego samego źródła ([www.statista.de](http://www.statista.de)), do 2055 roku przybędzie jeszcze co najmniej 1 milion.

Według danych zebranych do 10 maja 2023 roku przez portal [www.pflegemarkt.com](http://www.pflegemarkt.com), do dyspozycji niemieckiego społeczeństwa jest obecnie 11 750 stacjonarnych domów starców i domów opieki, które łącznie dysponują liczbą około 922 000 miejsc.

Nie ma danych dotyczących tego, ile z tych 4 mln osób, które pozostają pod opieką bliskich, domowych opiekunów czy niemieckich służb medycznych (*Pflegedienst*), czeka w kolejce na wolne miejsce w domu opieki. Podaje się jedynie, że średni czas oczekiwania wynosi 1,5 roku.

Jedno jest więc pewne – rynek pracy zarówno w opiece domowej, jak i instytucjonalnej będzie się nadal dynamicznie rozwijał!

## Hitze und Schwitzen – jak walczyć z potem w czasie upałów



spowodują, że będziemy się znacznie mocniej pocili.

Wydzielanie się potu (*der Schweiß*) jest naturalną czynnością fizjologiczną organizmu człowieka. Jeżeli jednak nagrzujemy się zbyt mocno, powstaje go bardzo dużo. To nie jest korzystne dla organizmu, ponieważ szybko się odwadnia. Osoby starsze, które nie mają nadwagi, z reguły pocą się bardzo niewiele – bo też mają niewiele ruchu.

Kochamy lato za prawdziwą feerię kolorów, szaleństwo zapachów kwitnących roślin, smak sezonowych owoców i warzyw, ciepłe muśnięcia słońca. Wysoka temperatura latem może jednak dać się mocno we znaki. Ważny jest odpowiedni ubiór, ale i odżywianie. Określone produkty spożywcze mogą nam pomóc w znoszeniu upałów, a inne

Inaczej jest z opiekunami – bez względu na porę roku trzeba przynieść zakupy, przygotować posiłki, uporządkować dom, pomóc seniorom w myciu się, ubieraniu, przy wstawaniu, chodzeniu, czy pchać wózek inwalidzki. Jeżeli panuje upał – pocimy się znacznie bardziej niż zwykle. Pomijając kwestię niewygody (pot może zalewać oczy),





estetyki (plamy potu na odzieży) i zapachów (zwłaszcza spod pach) to nadmierne pocenie prowadzi do odwodnienia.

Niemieckie (DGE), austriackie (ÖGE) i szwajcarskie (SGE) organizacje rządowe opracowały wskazówki dotyczące właściwego sposobu odżywiania się w czasie upałów w ramach inicjatywy związanej z prawidłowym żywieniem (*die D-A-CH-Referenzwerte*).

W czasie wielkich upałów zalecają:

- nie zjadać dużych porcji jedzenia na raz (lepiej jeść częściej, ale niewielkie porcje),
- ograniczyć spożycie produktów z dużą zawartością tłuszczu i mięsa,
- jeść dużo owoców i warzyw, zup, sałatek.

Aby mniej się pocić w upalne dni, trzeba więc unikać jedzenia tłustego i ciężkostrawnego, wykluczyć tzw. fast foody i „gotowce”.

Ciepłe zupy najlepiej zastąpić chłodnikami, zrezygnować z ciast i ciasteczek na rzecz owoców, wymienić smażoną kielbaskę na sałatkę. Jeżeli trudno nam zrezygnować z jedzenia mięsa – można zmienić sposób jego przyrządzania i zamiast smażyć to dusić je lub gotować.

W klimacie, jaki panuje w Polsce i w Niemczech, lepiej zrezygnować z ostrych przypraw i lodów. Nie powinno się pić słodzonych i gazowanych napojów. Trzeba uważać również na ilość kawy, a jeżeli jesteśmy zagorzałymi kawoszami, to po kawie, wypić dodatkową porcję wody. Dla porządku wspomnimy tylko, że alkohol – który jest złym wyborem o każdej porze roku – zwiększa znacznie potliwość. W czasie upałów absolutnie nie wolno, z obawy przed nadmiernym poceniem się, ograniczać ilości płynów. Pijemy w regularnych odstępach czasu, zanim odczujemy pragnienie.

## Deutsch ist einfach!

### Pochwały i miłe słowa – *das Lob und die nette Wort*

W pracy w opiece nad osobami starszymi jest jedna bardzo ważna rzecz – otoczenie musi ją doceniać (*wertschätzen*). Większość rodzin podopiecznych i tych podopiecznych, którzy mają sprawny umysł (*sind klar im Kopf*) docenia ciężką pracę opiekunek i opiekunów i chwali nas (*lobt uns*). Za co najczęściej są chwaleni opiekunowie? Za umiejętności opiekuńcze (*betreuerische*

*Fähigkeiten*), prowadzenie domu (*Haushaltsführung*), dobre serce (*ein gutes Herz*). Za cierpliwość (*Geduld*), pogodę ducha (*Heiterkeit, Frohsinn*) i opanowanie (*Gelassenheit*), które jak wiadomo, jest szczególnie ważną cechą charakteru w pracy opiekuńczej. No i nasze świetne umiejętności kulinarne (*Kochkunst*). W każdej pracy jest tak, że kiedy usłyszymy pochwałę za jej wykonanie (*das Lob*), poprawia się nasze poczucie wartości (*die Selbstachtung*).

Świetnie / doskonale – *ausgezeichnet!* / *Toll!* / *hervorragend!*

Na Ciebie można liczyć, dziękuję! – *Auf dich kann man zählen! Danke.*

Na Tobie można polegać, dziękuję! – *Man kann sich auf dich verlassen! Danke.*

dobra robota – *gut gemacht!* / *gute Arbeit!*

Jestem zachwycony! – *Ich bin begeistert!*

Jestem z Ciebie dumny. – *Ich bin stolz auf dich.*

Dobrze się dzisiaj spisałeś. – *Du hast dich gut geschlagen.*

Dziękuję za Twoje starania. – *Danke für deine Bemühungen.*

Zastąpiłeś na pochwałę. – *Du hast ein Lob verdient.*

Chcę serdecznie podziękować. – *Ich möchte mich herzlich bedanken.*

Pochwały są też potrzebne naszym podopiecznym. Dobre słowo za pokonanie nawet drobnych przeszkód wynikających z chorób lub zwykłej, starczej nieporadności,

poprawi samopoczucie starszym ludziom. I może sprawi, że praca będzie łatwa tak jak...

Deutsch ist einfach!

## Kartoffelstampf mit Lauch – puree ziemniaczane z duszonym porem

Ziemniaki tłuczone (*puree*) to baza do przygotowania szybkiego i smacznego letniego obiadu. Zachęcamy do przygotowania tłuczonych ziemniaków z duszonym porem (*niem. Lauch, Porree*). W polskiej kuchni por używany jest przeważnie jako składnik włoszczyzny do zup lub do sałatki na surowo. Duszone pory są mniej popularne, a zasługują na uwagę ze względu na smak i na wartości odżywcze. Por ma właściwości obniżające ciśnienie i poziom złego cholesterolu, zwalcza wolne rodniki. Jest niskokaloryczny, działa wspomagająco przy infekcjach układu oddechowego i moczowego.



Ziemniaczane puree z duszonym porem przygotowujemy szybko. Może być samodzielnym daniem obiadowym (np. dla wegetarian) lub świetnym dodatkiem do uwielbianych w Niemczech kotletów z mortadeli. Smacznego!

### Składniki:

(Zutaten):

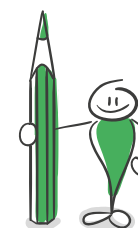
- **0,5 kg mączystych ziemniaków** (0,5 kg mehligkochende Kartoffeln)
- **1 por** (1 Stange Lauch)
- **2/3 szklanki mleka - ok. 150 ml** (2/3 Glas Milch - ca. 150 ml)
- **2 łyżki masła** (2 El Butter)
- **do smaku: sól** (Salz), **pieprz** (Pfeffer) i **gałka muskatołowa** (Muskatnuss)

### Przygotowanie:

- 1 Ziemniaki obrać, pokroić i ugotować w osolonej wodzie. W międzyczasie białą część pora przekroić wzdłuż (zieloną część zostawić np. do zupy) i pokroić na półkrążki o ulubionej grubości.
- 2 Podgrzać mleko z 1 łyżką masła. Przyprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Drugą łyżkę masła rozgrzać na patelni – dodać pokrojonego pora i podduśić na średnim ogniu przez 4-5 minut, posolić, popieprzyć.
- 3 Ziemniaki odcedzić, odparować i ubić dokładnie tłuczkiem albo przepuścić przez praskę. Podduszonego pora dodać do mleka z masłem i przyprawami, wyłożyć na ziemniaki. I gotowe – pyszne!

## Krzyżówka

|                     |            |   |   |                                    |   |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
|---------------------|------------|---|---|------------------------------------|---|---------------------|------------------------------|--------------------|---|-------------------------------|---|------------------|-------------------|
| PORTUGALSKA PIEŚŃ   |            | ▼ | ▶ | CZĘSTO CHODZI NA SEANSE FILMOWE    | ▼ | ▶                   | FLAMASTER                    | ▼                  | ▶ | DROGA DLA AUT                 | ▼ | ▶                | KŁEBEK WELNY      |
| KOLOR OCHRONNY      |            |   |   | ●                                  |   |                     | ZEJŚCIE STATKU Z LINII KURSU | ▶                  |   |                               |   |                  |                   |
| ▶                   |            |   |   |                                    |   |                     |                              |                    | ● | STAWIA PIECE                  |   |                  | USTERKA, SKAZA    |
| MUZYKA DO TANCIA    |            | ▶ |   |                                    |   |                     | SPOINA Z NIEMI               | ▶                  |   |                               |   |                  |                   |
| DRAPIE GLEBĘ        | KRASOMOWCA |   |   |                                    |   |                     | ▼                            | SZPALTA            |   |                               |   |                  |                   |
| ▶                   |            |   |   |                                    |   |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| Z NEUTRO-NAMI       |            |   |   | OPRAWA KSIĄŻKI                     | ▶ |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| ▶                   |            |   |   |                                    |   | ŁZY PORANKA         |                              | JĄŻŃ               |   |                               |   | KUCHARZ OKRĘTOWY |                   |
|                     |            |   |   | SĄSIADKA GRUZIŃKI                  | ▶ |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
|                     |            |   |   | BIWAK                              | ▶ |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| ▶                   |            |   |   |                                    |   |                     |                              | NIEZBEDNY DO ŻYCIA |   | STAROŻYTNE MIASTO ZAŁANE ŁAWA |   | ●                | ODBIORCA LISTU    |
| STRACH JE ŚCISKA    |            |   |   | Z DANymi REDAKCJI BULGARSKI TRUNEK | ▶ |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| MIESZKANIEC PODHAŁA | ▶          |   |   |                                    |   |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| ▶                   |            |   |   |                                    |   | OPADA NA DNO NACZYŃ |                              | UTUCZONE ZWIERZĘ   |   |                               |   |                  | KAWA NA ŚNIADANIE |
|                     |            |   |   |                                    |   |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| PODSTAWA KOLUMNY    |            |   |   | WŁÓKNO DO WYROBU SZNURÓW           | ▶ |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| ▶                   |            |   |   |                                    |   |                     |                              | ANGIELSKI GROSZ    | ▶ |                               |   |                  |                   |
|                     |            |   |   |                                    |   |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| DUPLIKAT            |            |   |   | PAŃSTWO NA MORZU KARAIBSKIM        | ▶ |                     |                              |                    |   |                               |   |                  |                   |
| MUCHA ALBO KOMAR    | ▶          |   |   |                                    |   |                     |                              | IBIZA NA SZOSIE    | ▶ |                               |   |                  | ●                 |



Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szcanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 8 września 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](http://www.arbeitlandia.eu).

Laureatką ostatniej krzyżówki została Pani Jadwiga K. (Kobiór) – gratulujemy!



**SZUKASZ**

**PRACY**

**NA WAKACJE?**

**Zostań opiekunem**

**osób starszych**

**w Niemczech!**

Czekają **sprawdzone zlecenia** i atrakcyjne **premie**.



**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**