



Praca za granicą

III kwartał 2022 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **33**



**Środki pomocowe
także na zamówienie
niemieckich pielęgniarek**

**Jak się przygotować
do letniego spaceru z seniorem?**

Pływanie wydłuża życie!

**Jak lato – to Schlager
und Schlagersänger**



Latem pilnuj swojego serca i... portfela

Okres letni to czas, kiedy bez względu na to, co się dzieje poważnego i złego na świecie (a niestety dzieje się dużo), jesteśmy bardziej skłonni do zawierania nowych znajomości. Ludzie są bardziej otwarci, więcej przebywa się poza domem w miejscach, gdzie można poznać kogoś nowego. Dotyczy to również tych znajomości, które bez względu na to, w jakim jesteśmy wieku, wywołują „motyle” w brzuchu. Mówiąc wprost – łatwiej ulegamy urokowi płci przeciwnej (lub tej samej w zależności od preferencji).

Opiekunki, ale i opiekunowie osób starszych są szczególną grupą społeczną. To ludzie o większej wrażliwości, otwartości, szczerości i skłonności do zaufania, skupieni na potrzebach innych. Niestety te bardzo pozytywne cechy bywają przyczyną osobistych nieszczęść.

Patrząc wstecz na 17 lat mojej pracy w branży opiekuńczej, zdałam sobie sprawę z tego, że praktycznie każdego lata docierają do mnie historie o zawodach miłosnych opiekunów, na dodatek ze startami finansowymi. Bardzo bym chciała, żeby tego lata nie zadzwoniła żadna zapłakana opiekunka ani rozgoryczony opiekun z nową historią. Mechanizm działania oszustów, którzy tak naprawdę chcą tylko wyciągnąć ciężko zarobione pieniądze i zniknąć, jest zawsze taki sam. W przypadku osaczania kobiet oszuści są przede wszystkim cierpliwi i długo budują zaufanie, nawet kilka miesięcy. Wzbudzają nadzieję na przyszłe, wspólne życie. Potra-

fią tak zmanipulować, że nawet nie muszą prosić o pożyczkę pieniędzy. Zakochana kobieta chce pomóc w kłopotach i sama je zaoferuje. W przypadku naciągania mężczyzn (tak, tak, to działa w obie strony) mechanizm jest troszkę inny. Panie naciągaczki mają swoje nagłe, tragiczne, płaczliwe historie, które wywołują u panów natychmiastowy odruch rycerskości połączone z wyciągnięciem zawartości portfela.

Zawód miłosny – jak wygląda jego przebieg, wie prawie każdy. Ale w przypadku naciągaczy, jak to wygląda w euro? Znałe mi przykłady z ubiegłego roku: Pani K. – 5 tys. euro, Pani W. – 3 tys. euro, Pan J. – 2,5 tys. euro, Pani S. – 11 tys. euro, Pan R. – 8 tys. euro.

Wszyscy jesteśmy ludźmi i mamy swoje słabości. Nie każdy, kogo poznamy, musi być oszustem i naciągaczem. Nowe znajomości mogą być faktycznie początkiem cudownej, wspólnej przyszłości. Takie historie docierają do mnie liczniej niż te złe, jednak postanowiłam poruszyć temat tych złych. Pamiętajcie, jeżeli w tle znajomości pojawi się wątek nagłej potrzeby finansowej jako jedynej przeszkody do wspólnego życia, zanim podejmiecie jakiegokolwiek deklaracje pomocy, warto sięgnąć po wodę. Najlepiej bardzo zimną i w dużym kubku. I wiecie co z nią zrobić, prawda?

Życzę wszystkim opiekunkom i opiekunom osób starszych wspianego lata!

Dorota Lewandowska

Środki pomocowe także na zamówienie niemieckich pielęgniarek



W ramach stale prowadzonych w Niemczech działań, mających na celu lepszą organizację opieki nad osobami starszymi, państwo wprowadza wiele ułatwień. Jednym z nich, mało jeszcze znanym rodzinom osób starszych w Niemczech, jest zwiększenie uprawnień niemieckiego zawodowego personelu pielęgniarskiego.

Osoby starsze i niepełnosprawne w Niemczech, tak jak w Polsce, mogą otrzymać dopłaty od państwa na niezbędne środki pielęgnacyjne i techniczne, pomagające w codziennym funkcjonowaniu. W Polsce, aby uzyskać dofinansowanie przykładowo do zakupu kul ortopedycznych czy pieluchomajtek, najpierw należy udać się do lekarza po zapotrzebowanie, a następnie potwierdzić je w Narodowym Funduszu Zdrowia (NFZ). W Niemczech jeszcze do ubiegłego roku obowiązywała podobna procedura.

Do 2022 roku zapotrzebowanie na środki pielęgnacyjne – *Pflegemittel* (np. pieluszki, podkłady) i pomocowe – *Hilfsmittel* (np. aparat słuchowy, poduszka przeciwodleżynowa, itp.) mógł wystawić w postaci recepty wyłącznie lekarz lub rzecznik MDK (*Medizinischer Dienst Krankenversicherung*). Od 2022 roku zapotrzebowanie może

wystawiać również personel pielęgniarski. Nie jest wtedy wymagana recepta od lekarza. Należy tylko zwrócić uwagę na to, że zlecenie wystawione przez pielęgniarkę musi być przekazane do kasy opiekuńczej (*die Pflegekasse*) do 14 dni. Z kolei kasa pielęgnacyjna ma 3 tygodnie na rozpatrzenie wniosku.

Jest to bardzo praktyczne rozwiązanie, ponieważ to niemieckie pielęgniarki często odwiedzają podopiecznych i mają o wiele lepsze możliwości oceny potrzeb osób starszych niż lekarze. Dla domowych opiekunów osób starszych w Niemczech ta zmiana również oznacza ułatwienia w organizacji opieki. Niestety nie w każdym miejscu pracy rodzina seniora ma możliwość (lub chęci) na szybkie zorganizowanie wizyty u lekarza w celu otrzymania recepty. Bezpośredni kontakt z personelem pielęgniarskim może pomóc w szybszym uzyskaniu pomocy w codziennej pracy.

Dokładne przepisy, z których wynikają nowe uprawnienia niemieckiego personelu pielęgniarskiego, znajdują się w Sozialgesetzbuch: § 36 SGB V, § 37 i 37c SGB V, § 37 ust. 3 SGB XI.

Jak się przygotować do letniego spaceru z seniorem?



Organizacja pobytu na świeżym powietrzu dla seniora (o ile jego stan zdrowia pozwala na opuszczenie domu) jest bardzo ważnym zadaniem opiekuńczym. Spacer dla osób starszych to zarówno ćwiczenie dla układu krążenia, jak i mięśniowo-szkieletowego. Opuszczenie domu daje możliwość pozyskania bodźców wzrokowych, zmusza umysł do obserwacji i pracy. Jest to także wydarzenie towarzyskie i społeczne – możliwość pogawędki z napotkanym sąsiadem czy przypadkową osobą w parku. W okresie letnim zarówno opiekunowie osób starszych, jak i ich podopieczni, mają niekiedy obawy przed opuszczaniem domu. Boją się udaru słonecznego (*der Hitzeschlag*), porażenia słonecznego (*der Sonnenstich*). Większość doświadczonych opiekunów osób starszych wie, jak się przygotować do spaceru w okresie upałów. Latem opieką nad osobami starszymi w Niemczech zajmują się również nauczyciele, pedagodzy i przedstawiciele innych zawodów, którym być może przyda się kilka wskazówek.

Odpowiedni dobór odzieży

Osoby starsze często odczuwają chłód, nawet jeżeli w pomieszczeniu czy na zewnątrz jest bardzo ciepło. Niechętnie godzą się na lekkie, przewiewne sukienki czy koszulki z krótkim rękawem. Odsłanianie delikatnej skóry osób starszych i wystawianie jej na bezpośrednie oddziaływanie promieni słonecznych nie jest zresztą dobrym pomysłem.

Najlepiej sprawdzi się odzież z długimi rękawami i nogawkami z lekkich, oddychających materiałów w jasnym kolorze. Jeżeli podopieczny upiera się przy założeniu swetra pomimo upału – pozwólmy mu na to. Po wyjściu z domu, jeżeli zaobserwujemy, że seniorowi jest za gorąco, łatwiej przekonamy go do zdjęcia odzieży niż do tego, żeby jej nie zakładać przed wyjściem. Odzież nie powinna być obcisła, zwłaszcza w okolicy pachwin i pach. U podopiecznych, którzy mają problemy z kontrolowaniem potrzeb fizjologicznych, przed wyjściem należy starannie wykonać higienę intymną i założyć świeżą wkładkę czy pieluszkę. Jeżeli podopieczny chodzi o kulach albo mocno ściska rączki urządzenia pomagającego w chodzeniu (balkonik, rollator), przydadzą się rękawiczki bez palców. Pomoże to w uniknięciu otarć dłoni. Obuwie powinno być dobrane przede wszystkim pod kątem bezpieczeństwa – nie wchodzić raczej w rachubę klapki czy sandały. W przypadku osób starszych obuwie powinno mieć pełną piętę i stabilizować kostkę. Letni strój spacerowy dla osób starszych konieczne należy uzupełnić nakryciem głowy, które osłoni przed przegrzaniem, a daszek czy rondo uchroni oczy przed ostrym słońcem. Opiekunowie powinni pomyśleć także o odpowiednim doborze odzieży dla siebie!

Odpowiednia pora dnia

W bardzo gorące dni spacerować z seniorami

najlepiej zaplanować na godziny poranne. Od południa temperatura będzie wzrastać. Mało znany jest fakt, że w upały najwyższa temperatura na zewnątrz panuje około godziny 17. W godzinach popołudniowych i wieczornych w upały wzrasta także stężenie ozonu w powietrzu, co negatywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie bez względu na wiek. Jak podaje *Umwelt Bundesamt* (Federalne Ministerstwo Środowiska Naturalnego), w dni, w które stężenie ozonu przekracza normę ($120 \mu\text{g}/\text{m}^3$ jako średnia z 8 godz.), wiele osób cierpi na podrażnienie oczu (*der Tränenfluss* – łzawienie) i błon śluzowych (*der Husten* – kaszel) oraz bóle głowy (*die Kopfschmerzen*). Nadmierna ilość ozonu w powietrzu utrudnia oddychanie.

Dostosowanie czasu spaceru

Dla osób starszych ważna jest rutyna, stały przebieg dnia i czynności. W czasie letnich ukropów warto zmienić przyzwyczajenia nie tylko związane z porą spaceru, ale również jego długością. Jeżeli dzień jest wyjątkowo upalny, lepiej będzie skrócić przechadzkę z seniorem.

Nawodnienie organizmu

To najważniejszy aspekt związany nie tylko ze spacerami, ale z całym funkcjonowaniem człowieka w okresie upałów – pisaliśmy



o tym wielokrotnie. Wychodząc nawet na krótki spacer z podopiecznym, powinniśmy zabrać wodę czy napój izotoniczny i dla niego, i dla siebie. Nigdy nie wiadomo, czy nie wydarzy się coś, co uniemożliwi nam szybkie schronienie się przed słońcem. W sklepach można znaleźć całą gamę gotowych, poręcznych do schowania w torebce napojów oraz specjalne buteleczki na wodę, nawet z wymiennymi filtrami. Unikamy w upały napojów słodkich i gazowanych.

Przed wyjściem przewietrz, ale zamknij i zasłoń okna

I ostatnia uwaga – przed wyjściem z domu czy mieszkania przyda się wietrzenie, a potem korzystniej będzie zamknąć okna i zasłonić zasłony czy rolety. Pomoże to w utrzymaniu niższej temperatury w domu i uprzyjemni powrót z przechadzki w upalny dzień.

Pływanie wydłuża życie!

Wśród opiekunek i opiekunów osób starszych w Niemczech pływanie jest mało popularną formą aktywności fizycznej. Jedną z przyczyn jest zapewne to, że w Polsce, w porównaniu z RFN, mamy ograniczone możliwości całorocznego dostępu do basenów. Warto to zmienić! W Niemczech baseny znajdziemy wszędzie, o każdej porze roku! Ku zaskoczeniu opiekunów, wielu niemieckich seniorów, nawet w bardzo zaawanso-

wanym wieku, również uczęszcza na basen. Poważne badania naukowe udowadniają, że pływanie to nie tylko forma spędzania czasu i sposób na poprawę sprawności, ale przepis na przedłużenie życia.

Pływalnie bez barier

Barrierefrei Schwimmbad, czyli basen bez barier architektonicznych dla osób niepeł-



nosprawnych, nie jest w Niemczech niczym zaskakującym. Są to nieraz olbrzymie obiekty, w całości lub w części przystosowane tak, że osoba na wózku inwalidzkim ma łatwy dostęp do wody. Nie każdy senior ze względu na stan zdrowia może samodzielnie wejść do wody i pływać. Dostępne są więc różnego rodzaju platformy, podnośniki, lifty, podpórki, koła ratunkowe i inne rozwiązania. Umożliwia to osobom, które np. cierpią na porażenie poprzeczne, wykonywanie w wodzie ćwiczeń rąk. Jeżeli w informacji o miejscu pracy znajdzie się wzmianka o towarzyszeniu podopiecznemu na basenie, nie ma się czego obawiać. Oprócz specjalistycznego sprzętu pływalnie zapewniają przeszkolony personel, który zajmie się procesem przemieszczania mniej sprawnych seniorów z wózka inwalidzkiego do wody i z powrotem i będzie nadzorował ich kąpiel. Udział w zajęciach na basenie to nie tylko ważne ćwiczenia dla organizmu seniora. To również przyjemność, poczucie odzyskania częściowej wolności. To, co nie jest możliwe na co dzień ze względu na osłabienie organizmu, w wodzie, gdzie stajemy się lżejsi, jest do osiągnięcia.

Pływanie dla opiekunki i opiekuna

Nawet jeżeli nie jesteś mistrzem pływackim,

warto w czasie wolnym skorzystać z basenu np. w formie gimnastyki w wodzie. Praca opiekunów osób starszych często wiąże się z obciążeniem fizycznym stawów. Nosimy zakupy, wykonujemy mnóstwo kroków po schodach, po domu, pomagamy podopiecznym we wstawaniu, siadaniu, pchamy wózki. Pełnienie funkcji towarzysza społecznego w wielu przypadkach polega na długim prześiadaniu bez ruchu przed telewizorem. To praca. Także przez własne „grzeszki” – nie każdemu udaje się zachować idealną wagę – nasze stawy kolanowe i biodrowe dźwigają dużo więcej niż powinny. Ociążenie ich w wodzie, poprawienie stanu mięśni każdemu wyjdzie na dobre. Pływanie zdecydowanie poprawia pracę serca i układu krążenia. Wiadomość dla pań – również urodę – ujędrnia piersi i poprawia wygląd dekoltu. W wodzie spalimy sporo kalorii. W zależności od tego, czy płynie się kraulem (*das Kraulen*), żabką (*das Brustschwimmen*) czy na plecach (*das Rückenschwimmen*), przez godzinę można stracić od 250 do nawet 1000 kilokalorii. Aerobik i inne ćwiczenia w wodzie, w tym samym czasie, także pozwolą na spalenie przynajmniej 400 kcal. Latem do korzyści wynikających z pływania, dochodzą plusy z korzystania z basenów na otwartej przestrzeni – świeże powietrze i kąpiele słoneczne (z umiarem!).

Parki wodne w Niemczech

Szczególnie w okresie letnim warto sprawdzić jakie atrakcje wodne znajdują się w pobliżu naszego miejsca pracy w opiece. Bilety nie zawsze są tanie, zwłaszcza jeżeli mamy do czynienia nie ze zwykłym kąpieliskiem, ale parkiem wodnym. Największe niemieckie parki wodne to olbrzymie kompleksy z całą gamą atrakcji – nie tylko pływanie, ale pływanie np. w podgrzewanej wodzie, źródłach termalnych, masaż wodne, zjeżdżalnie i cała infrastruktura z możliwością noclegu włącznie. Największe niemieckie parki wodne znajdują się w pobliżu Berlina (Tropical Islands bei Berlin), Kolonii (Aqualand



Köln), Monachium (Therme Erding). Inne, nieco mniejsze, ale również pełne atrakcji to np. Turm Erlebnis-City koło Branderburga, Badeparadies Schwarzwald w pobliżu Freiburga, Wonnemar blisko Drezna czy Hansedom w Stralsund. Ceny biletów do parków wodnych zależą od tego, jaki zakres atrakcji i na jaki czas wybierzemy. Wydaje się

jednak, że z korzyścią dla opiekunów będzie zastąpienie jednej wizyty w kawiarni na kawę i lody z bitą śmietaną na wstęp na basen.

Lato w pracy w opiece w Niemczech może być przyjemne!

Jak lato – to *Schlager* und *Schlagersänger*

W Polsce istnieje muzyka, której tak naprawdę lubią słuchać wszyscy, ale nie wszyscy się do tego przyznają. To disco polo – rozwijający się od lat osiemdziesiątych gatunek muzyki popularnej, wpisujący się w nurt muzyki tanecznej. Często opiera się na elementach polskiej muzyki ludowej, zawiera sporą dawkę typowo słowiańskiej stylistyki. Disco polo jako gatunek muzyczny znane jest praktycznie wyłącznie w Polsce.

W Niemczech również istnieje specyficzny

rodzaj muzyki – *der Schlager*, *die Schlagermusik*. Ten gatunek rozwijał się w Niemczech od początku XX wieku. Są to rytmiczne lub balladowo-sentymentalne piosenki. Początkowo były oparte na znanych utworach ludowych, ale również operetkowych i operowych z prostym tekstem w języku niemieckim.

W latach siedemdziesiątych i na początku lat osiemdziesiątych specyfiką tej muzyki było wykorzystanie głównej linii melo-

dycznej zagranicznego hitu. Ani tytuł, ani tekst nie musiały być tłumaczeniem z języka oryginalnego. To główna różnica pomiędzy typowym dla tamtych lat *Schlager* a *Coverversion*, czyli nową aranżacją muzyczną z zachowaniem oryginalnego tekstu. W bardziej nam współczesnych czasach, dla znanych *Schlagersänger* pisze się i komponuje dedykowane melodie.

Nasi podopieczni, którzy mają obecnie ponad 80 lat, na pewno z przyjemnością posłuchają utworów wykonywanych przez takie

gwiazdy z czasów ich młodości jak Austriak – Udo Jürgens czy urodzony w Berlinie – Roland Kaiser.

Jeżeli chcesz zrobić letnią niespodziankę swojemu podopiecznemu, znajdź w serwisach muzycznych utwór „Santa Maria” w wykonaniu właśnie Rolanda Kaisera. Większości niemieckich seniorów ta piosenka przypomina młodość, wakacje i beztrojskie chwile! A refren – umadada – udaje się zanucić każdemu!

*Umdada umdada umdada...
Santa Maria,
Insel die aus Träumen geboren,
Ich hab meine Sinne verloren,
In dem Fieber, das wie Feuer brennt.
Santa Maria,
Ihre Wildheit ließ mich erleben,
Mit ihr auf bunten Flügeln entschweben,
In ein fernes unbekanntes Land.*

*Wehrlos trieb ich dahin
Im Zauber ihres Lächelns gefangen.
Doch als der Tag erwacht*

*Sah ich die Tränen auf ihren Wangen,
Morgen hieß Abschied – Santa Maria
Und meine Heimat – Santa Maria
War so unendlich weit!*

*Umdada, ...
Santa Maria,
Insel die aus Träumen geboren
Ich hab meine Sinne verloren,
In dem Fieber, das wie Feuer brennt.
Niemand mehr hab ich so empfunden,
Wie im Rausch der nächtlichen Stunden
Die Erinnerung, sie wird nie vergeh'n.*

*(Guido de Angelis, Maurizio de Angelis
und Cesare de Natal, Roland Keiser)*

Zwetschkuchen – łatwe i pyszne!

W języku niemieckim istnieją różne określenia na śliwki, zwłaszcza na południu kraju. Najczęściej mówiąc o śliwkach powiemy – *die Pflaumen*. Jeżeli jednak będziemy w *Süddeutschland* i zobaczymy na rynečku śliwki podłużne, o ciemnych odcieniach fioletu (*dunkellila*) na pewno będzie przy nich tabliczka z napisem *Zwetschen* lub *Zwetschgen*. W Bawarii na stoiskach ze śliwkami można zobaczyć także hasło *Zwetschgen* – *Ideal für'n Datschi* reklamujące śliwki

idealne do ciast i deserów.

Tradycyjny placek ze śliwkami (*Zwetschgendatschi*, *Zwetschkuchen*) jest robiony z ciasta drożdżowego, na którym uклада się śliwki bez pestek. Wyrobiecie ciasta drożdżowego wymaga jednak sporo czasu i doświadczenia, dlatego znaleźliśmy inny przepis. To ciasto ze śliwkami uda się każdemu! Przygotowanie wygląda podobnie jak śliwkowego crumble, jednak smak jest

zupełnie inny. Proces trwa kilkanaście minut (bez czasu pieczenia). W pracy możemy włączyć podopiecznych. Mogą mieszać składniki, usunąć pestki ze śliwek lub pomóc w ich ułożeniu. Najważniejsze – nie potrzeba miksera do wyrabiania ciasta. Najbardziej zaawansowane urządzenie kuchenne, jakie będzie potrzebne to... tarka z grubymi oczka-

mi. Ciasto nie wychodzi wysokie, ale pachnie obłędnie i jest pyszne. Podane składniki są odpowiednie do przygotowania ciasta w tortownicy o średnicy 26 cm lub na blaszce o wymiarach 19x27 cm.

Do dzieła!

Składniki:

(Zutaten):

- 240 gram mąki (240 g Mehl)
- 240 g kaszy manny (240 g Grießbrein)
- 180 g cukru (180 g Zucker)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (2TL Backpulver)
- 200 g masła schłodzonego (200 g gekühlte Butter)
- 1 kg podłużnych śliwek (1000 g Zwetschgen)
- 2 łyżeczki cynamonu (2TL Zimt)



Przygotowanie:

- 1 Śliwki umyć, osuszyć, wyjąć pestki. Pokroić w ósemki i dobrze wymieszać z cynamonem. Odstawić.
- 2 Mąkę, kaszę manną, cukier i proszek do pieczenia wymieszać w misce. Mieszanke podzielić na 3 równe części.
- 3 Na dno przygotowanej blaszki (tortownicy) wysypać jedną część mieszanki, wygładzić łyżką. Rozłożyć na jej powierzchni równomiernie połowę śliwek. Górę posypać drugą częścią mieszanki. Wyłożyć pozostałe śliwki i wysypać na nie ostatnią część suchej mieszanki.
- 4 Kostkę schłodzonego masła zetrzeć na grubych oczkach bezpośrednio na blaszkę z ciastem.
- 5 Piec w piekarniku z włączoną górną i dolną grzałką, w temperaturze 180°C, przez około 60 min.
- 6 Po ostudzeniu ciasto można dodatkowo posypać cukrem pudrem.

Źródło: www.youtube.com/ReniasBackwelt

Deutsch ist einfach!

Szprycha, dętka i inne

Na widok pięknej, szczupłej kobiety, niektórzy panowie w Polsce mawiają z zachwytem „ale szprycha”, Niemcy powiedzą *Bohnenstange*. Bardzo zmęczone osoby mówią „jestem totalną dętką” (niem. *ich bin total fix und fertig*).

A co łączy te słowa – szprycha i dętka z pojęciem *Drahtesel*? *Drahtesel* to potoczna, żartobliwa nazwa roweru. Rower (*das Fahrrad*) jest wielkim przyjacielem opiekunów osób starszych w Niemczech. Ułatwia robienie sprawunków, jest świetną formą aktywności fizycznej w czasie wolnym. W większości domów w Niemczech jest

rower, aczkolwiek bywa, że jest on już zdezelowany (*kaputtes Fahrrad*). W sprawnych rowerach również mogą się przydarzyć różne usterki czy problemy. Niektóre można usunąć samodzielnie. Aby napompować koło roweru (*den Fahrradreifen aufpumpen*), trzeba zdjąć lub odkręcić zamknięcie wentyla (*die Ventilkappe aufdrehen*). Niezbędna będzie oczywiście pompka rowerowa (*die Fahrradpumpe*). Można skorzystać też ze sprężarki do pompowania opon samochodowych na stacji benzynowej. Uwaga! W Niemczech na niektórych stacjach jest zakaz pompowania kół rowerowych (*Das Pumpen der Fahrradreifen ist verboten*), trzeba sprawdzać tablice ostrzegawcze (l. mn. *die Warnschilder*).

Jaki można opisać po niemiecku usterki w rowerze?

Mam za mało powietrza w oponach. – Ich habe zu wenig Luft in den Reifen.

Mam flaki w kotach. (pot.) – Ich habe einen Platten.

Opona jest dziurawa. – Der Reifen ist platt.

Wygięta się szprycha. – Die Speiche ist gebogen.

Pękła dętka. – Der Gummischlauch ist geplatzt.

Spadł mi łańcuch od roweru. – Mir fiel die Fahrradkette.

Nie działa przedni/tylny hamulec. – Die Vorderbremse/Hinterradbremse funktioniert nicht.

Nie pali się przednia/tylna lampka. – Das Vorderlicht/Rücklicht geht nicht.

Popsut się pedał. – Das Pedal ist kaputtgegangen.

Nie działają przerzutki rowerowe. – Die Gangschaltungen funktionieren nicht.

A jeżeli ktoś nie potrafi jeździć na rowerze? Latem może spróbować znaleźć miejsce, gdzie są rowery wodne (l. mn. – *die Tretboote*).

Jazda, a raczej pływanie na nich jest tak samo łatwe, jak nauka niemieckiego, bo przecież...

Deutsch ist einfach!

Krzyżówka

DLA CYKLISTKI	ROZUM, INTELEKT	STRÓJ OPATA	DURSZLAK	WARZYWO O JADALNEJ CEBULCE	MAŁY KUC
			JEST NIM „GILGA-MESZ”		
JAPONSKA POTRAWA	OSŁA CECHA	BUTELKA KOLARZA ZABAWNE ZDARZENIE			ODWIEDZINY
			NAGŁY ZAPAL PORCJA RUDY		
NARZĄD RUCHOWY RYBY				MAŁY POKROWIEC	
ŁUK NA SŁUPACH	TENISOWA ARENA	ZABAWNY WYSTĘP DAWKA SYROPU			
				GRAFICZNA REKLAMA FILMU	TOWOT
PORTRET	LAND ZE STOLICĄ W MONACHIUM	ŚWIĘTO W PARAFII GRECKA KRAINA			
			METROPOLIA PERU		
UDAJE TOWAR NA WYSTAWIE				CYRKOWA SCENA	DZIKA BEZ RATOWNIKA
RZEWIEŃ	ZESPÓŁ JAZZOWY	WIGILIA RYBA MIROSLAW ..., AKTOR			
					FAZA KSIĘŻYCA
RA DLA CHEMIKA RODZAJ KONIAKU		BOGINI Z SOWĄ			
				DO KROJENIA CHLEBA	
RUSOWICZ ALBO FIJAŁ		Z NIEJ SIZAL			



Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 9 września 2022 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.

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



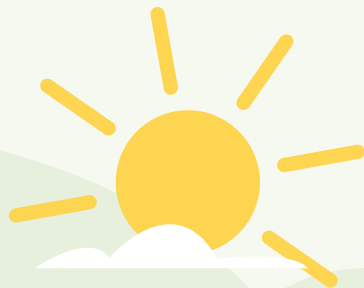
PLANUJESZ PRACĘ W WAKACJE?

**Zostań opiekunem
osób starszych w Niemczech!**

Czekają:

- sprawdzone zlecenia,
- wysokie zarobki – do **1800 EUR** / msc
i premia letnia – nawet **250 EUR** „na rękę”!*

*szczegóły w naszych biurach i na www.carework.pl



Agencja opieki
nad osobami
niezamoznymi

www.tuv.com
ID 9105078343

Oddział w Gliwicach

ul. Dolnych Wałów 9
44-100 Gliwice

☎ 32 336 90 60

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

Legnica

☎ 666 012 659

Leszno

☎ 602 134 800

