



**Praca za granicą**

I kwartał 2022 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **31**



**Kalendarz świąt państwowych  
w Niemczech w 2022 r.**

**Entlastungsbetrag – co to jest?**

**Domownicy opiekunki  
– wsparcie nie tylko na starcie**

**Waldtraut vom Mühlwald**





### żyć w harmonii z... życiem

Zaczyna się nowy rok i jak zwykle jesteśmy pełni oczekiwań i nadziei, że to będzie rok, w którym nasza codzienność stanie się lepsza. Zmienia się właściwie tylko symboliczna kartka w kalendarzu, ale chcemy wierzyć, że załatwimy to, czego nie udało się zmienić w starym roku, że będzie lepiej w sprawach, które uprzednio nie ułożyły się najlepiej nam i naszym bliskim.

Żeby tak się stało, żebyśmy mogli kolejny rok uznać za udany, warto powrócić myślami i marzeniami do zwykłych, codziennych spraw. Zastanowić się, co tak naprawdę jest ważne. Troszkę zwolnić z marzeniami o rzeczach materialnych – nowy samochód, nowy telewizor, superfantastycznie daleka i droga wycieczka, jeszcze jedna para butów, jeszcze, jeszcze...

Wyraz „harmonia” pochodzi z greki, tak samo jak np. delta i omikron, kojarzące się niestety z zamieszaniem i niepokojem związanym z COVID-19. Harmonia była boginią ładu i symetrii. Ład i symetria oznaczają między innymi zachowanie równowagi wewnętrznej, wyznaczenie sobie wyzwań, ale i akceptację, tego co mamy. Złościsz się na coś? Pomyśl, z ilu rzeczy możesz się cieszyć! Pragniesz czegoś? Zastanów się, co już masz! Zazdrościsz czegoś? A może wcale tego nie potrzebujesz?

Na czym polega życie w harmonii z życiem, najczęściej przekonujemy się na starość, kiedy okazuje się, że tak naprawdę najważniejsze jest mieć koło siebie pomocną dłoń. Dobrego przyjaciela starości – czy to w postaci rodziny czy osób zajmujących się zawodowo opieką. Dzień opiekunów osób starszych składa się z wielu drobnych gestów, których wartość zna tylko ten, kto je otrzymuje, chociaż nie zawsze jest w stanie właściwie to ocenić. Jednak te gesty są właśnie tym, co jest przykładem idealnej harmonii w życiu.

Bądź dumna (dumny) z siebie, z tego co robisz, z tego co dajesz innym! Naucz się cieszyć z pracy, którą wykonujesz! Jeżeli jesteś opiekunką lub opiekunem osób starszych, masz w sobie takie trudne do określenia „coś”, co wyróżnia i to bardzo pozytywnie! To nie nowe telewizory czynią nas lepszymi, tylko umiejętność harmonijnego życia z ludźmi na każdym jego etapie, także w ich starości.

Pozdrawiam serdecznie wszystkie opiekunki i opiekunów osób starszych – jestem pewna, że ten rok będzie dla Was lepszy. A skąd ta pewność? Bo jedną z zasad harmonii jest to, że wraca do nas to co robimy dla innych. Dobro.

**Dorota Lewandowska**

# Kalendarz świąt państwowych w Niemczech w 2022 r.

2022	Datum	Wochentag	Wo?
<b>Neujahr</b> (Nowy Rok)	01.01	Samstag	alle Bundesländer
<b>Heilige Drei Könige</b> (Trzech Króli)	06.01	Donnerstag	BW, BY, ST
<b>Internationaler Frauentag</b> (Międzynarodowy Dzień Kobiet)	08.03	Dienstag	nur Berlin
<b>Karfreitag</b> (Wielki Piątek)	15.04	Freitag	alle Bundesländer
<b>Ostersonntag</b> (Niedziela Wielkanocna)	17.04	Sonntag	nur Brandenburg
<b>Ostermontag</b> (Poniedziałek Wielkanocny)	18.04	Montag	alle Bundesländer
<b>Tag der Arbeit</b> (Święto Pracy)	01.05	Sonntag	alle Bundesländer
<b>Christi Himmelfahrt</b> (Wniebowstąpienie Pańskie)	26.05	Donnerstag	alle Bundesländer
<b>Pfingstsonntag</b> (Zielone Świątki)	05.06	Sonntag	BB
<b>Pfingstmontag</b> (Zesłanie Ducha Świętego)	06.06	Montag	alle Bundesländer
<b>Fronleichnam</b> (Boże Ciało)	16.06	Donnerstag	BW, BY, HE, NW, RP, SL
<b>Maria Himmelfahrt</b> (Wniebowzięcie Marii Panny)	15.08	Montag	BY, SL
<b>Tag der Deutschen Einheit</b> (Dzień Zjednoczenia Niemiec)	03.10	Montag	alle Bundesländer
<b>Reformationstag</b> (Święto Reformacji)	31.10	Montag	BB, MV, SN, ST, TH
<b>Allerheiligen</b> (Wszystkich Świętych)	01.11	Dienstag	BW, BY, NW, RP, SL
<b>Buß- und Betttag</b> (Dzień Pokuty i Modlitwy)	16.11	Mittwoch	nur SN
<b>1 Weihnachtstag</b> (1. Dzień Bożego Narodzenia)	25.12	Sonntag	alle Bundesländer
<b>2 Weihnachtstag</b> (2. Dzień Bożego Narodzenia)	26.12	Montag	alle Bundesländer

**BW:** Baden-Württemberg

**BY:** Bayern

**BE:** Berlin

**BB:** Brandenburg

**HB:** Bremen

**HH:** Hamburg

**HE:** Hessen

**MV:** Mecklenburg-Vorpommern

**NI:** Niedersachsen

**NW:** Nordrhein-Westfalen

**RP:** Rheinland-Pfalz

**SL:** Saarland

**SN:** Sachsen

**ST:** Sachsen-Anhalt

**SH:** Schleswig-Holstein

**TH:** Thüringen

## Entlastungsbetrag – co to jest?



Nasi podopieczni w Niemczech to osoby starsze, którym przysługuje poważne wsparcie od państwa niemieckiego w zakresie finansowym i rzeczowym, jeżeli mają określony Pflegegrad w skali od 2-5. Pojęcia Pflegegeld (stały dodatek pieniężny) czy Pflegeschleistungen (opiekuńcze świadczenia rzeczowe) są z reguły znane i opiekunkom osób starszych i ich rodzinom.

Mniej znanym świadczeniem jest Entlastungsbetrag, czyli ulga finansowa. Należy się ona wszystkim osobom, które mają przyznany Pflegegrad, również tym z grupy 1. Miesięczna wysokość tego świadczenia wynosi 125 euro i jest przeznaczona na pokrycie kosztów usług ułatwiających życie codzienne. Na co podopieczni mogą wykorzystać to wsparcie finansowe i w jaki sposób?

Podstawa prawna świadczenia jest opisana w § 45b Elftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI). Prawo do uzyskania ulgi finansowej nabywane jest automatycznie z przyznaniem

Pflegegrad. Aby jednak otrzymać fizycznie Entlastungsbetrag należy za dany okres złożyć wniosek do Pflegekasse i załączyć rachunki, pokwitowania, z których wynika niezależność i wnieść o jej zwrot w wysokości ulgi finansowej. To mogą być rachunki za pomoc w pracach domowych np. mycie okien, robienie zakupów, ale też nocny dyżur, świadczenia pielęgnacyjne. Jeżeli w danym miesiącu kalendarzowym świadczenie nie zostanie wykorzystane, kumuluje się ono na następne miesiące. Nie przenosi się jednak na następny rok kalendarzowy.

Co do zasady, usługodawca musi być fachowcem z danej dziedziny i mieć uprawnienia uznane w danym landzie. Praktycznie więc są to usługi niemieckich służb opiekuńczych Pflegedienst. W dobie pandemii COVID-19 przejściowo zmieniono tę zasadę i dopuszczono możliwość rozliczenia Entlastungsbetrag także w przypadku pomocy sąsiedzkiej (Nachbarschaftshilfe). Wymaga to uprzedniego zarejestrowania w Pflegekasse osoby – niefachowca, która będzie udzielała pomocy osobie starszej.

Entlastungsbetrag jest to więc świadczenie, którego uzyskanie wymaga inicjatywy i działań formalnych ze strony podopiecznego czy jego opiekuna prawnego. W rocznym ujęciu osoby starsze mogą uzyskać w ten sposób łącznie 1500 euro, a więc jest to niebagatelna kwota w budżecie i warto się o nią starać.

## Niska temperatura w domu – oszczędność czy zdrowy styl życia?

W pracy opiekunów osób starszych w Niemczech w okresach, kiedy trzeba włączać ogrzewanie, zdarzają się nieporozumienia związane z temperaturą w pomieszcze-

niach. Jakoś tak się stało, że z jednej strony w Polsce nie przywiązuje się aż tak wielkiej uwagi do kosztów zużycia wody i ogrzewania jak w Niemczech, z drugiej – nie są zna-



ne zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia co do norm temperatury pomieszczeń, które są odpowiednie dla naszego organizmu. Nie ma również powszechnej świadomości, że wysokie koszty zbędnego ogrzewania to nadmierna emisja dwutlenku węgla do atmosfery. Niemieckie rodziny są o wiele lepiej wyedukowane w tym zakresie niż opiekuńcy i opiekunowie osób starszych.

### **Co to jest temperatura pokojowa – Raum-Solltemperatur?**

Jest to pojęcie używane dla oznaczenia norm (wynikających z różnych zaleceń i przepisów) określających, jaka powinna być optymalna temperatura wewnątrz pomieszczeń. W zależności od ich typu i przeznaczenia możemy w polskich i niemieckich publikacjach znaleźć praktycznie te same wartości. Niemiecka Wikipedia podaje takie dane referencyjne dla temperatury pokojowej:

- dla pomieszczeń mieszkalnych, biur i szkół – wartość idealna **20°C**, zakres może wynosić **19-21°C**,
- dla szpitali, domów opieki, publicznych łaźni – wartość idealna **22°C**, zakres może wynosić **21-23°C**,
- dla obiektów produkcyjnych i sportowych – wartość idealna **18°C**, zakres może wynosić **17-19°C**,
- dla magazynów towarów niewymagających specjalnych warunków przechowywania – wartość idealna to **16°C**, zakres może wynosić **15-17°C**.

Dla mieszkań i domów prywatnych różnicuje się dalej najlepszą temperaturę pokojową w zależności od funkcji danego pomieszczenia. Uważa się, że w kuchni i sypialni poziom ciepła w granicach 16-18°C jest wystarczający, a w łazience powinno być trochę cieplej. Utrzymywanie przez dłuższy czas temperatury poniżej 16°C zwiększa zagrożenie pojawienia się grzybów i pleśni na ścianach i meblach.

Według danych niemieckiego Ministerstwa Ochrony Środowiska (Umweltbundesamt), aż 38% emisji CO<sub>2</sub> do atmosfery wytwarzane jest przez gospodarstwa domowe. Z tego dokładnie 60% pochodzi z ogrzewania, podczas gdy np. podgrzewanie wody jest odpowiedzialne tylko za 12% a oświetlenie za 3% emisji (dane z 2012 r.).

### **Jak oszczędzać ogrzewanie, a więc i klimat?**

W przypadku pracy w opiece nad osobami starszymi wiele zależy od tego, jaka jest mobilność seniora, jakie ma schorzenia no i przyzwyczajenia. Dla seniora, który nie jest osobą wyłącznie leżącą i dla opiekunów osób starszych temperatura w pokoju dziennym powinna wynosić od 20°C do 23°C.

Co zrobić, żeby nie było nam zimno, kiedy siedzimy nieruchomo przed telewizorem, komputerem czy czytamy książkę, żeby podopieczny na wózku nie marznął? Trzeba przypomnieć sobie jak utrzymać ciepło, stale wydzielane przez nasz organizm. Jeżeli kto-

kolwiek odczuwa chłód, zamiast podkręcać natychmiast termostat, lepiej przypomnieć sobie zasadę ubierania się na cebulkę (sich nach dem Zwiebelprinzip kleiden). Możemy założyć sobie lub podopiecznemu nawet bardzo grube spodnie czy sweterek na gołe ciało – będzie jednak cieplej, jeżeli założymy dwie cieńsze rzeczy. Warto zadbać o zamknięcie nieco podkoszulki, ciepłe majtki i kapcie zakrywające całą stopę.



Drzwi pomieszczenia dziennego, w którym spędza się dużo czasu bez ruchu, powinny być zamknięte, a na parapety okienne można położyć specjalne wałki czy zwykły kocyk w celu likwidacji mikrop przeciągów. Jeżeli dom ma rolety zewnętrzne – zaciągnięcie

ich na noc pomoże w zaoszczędzeniu ubyteków ciepła nawet o 20%. Panująca w wielu domach moda na okna bez zasłon, niestety także utrudnia utrzymanie ciepła w pomieszczeniach. Ciężkie zasłony z gęsto tkanych tkanin są uciążliwe w zdejmowaniu, praniu i zakładaniu, ale pomagają utrzymać ciepło.

## **A jak jest za ciepło w domu?**

Zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniach mieszkalnych jest bardziej szkodliwa niż za niska. Nadmierne ogrzewanie wysusza powietrze, osłabia naszą odporność. Stajemy się bardziej narażeni na choroby gardła i infekcje górnych dróg oddechowych. Nie jest to także wskazane przy schorzeniach takich jak astma czy nadciśnienie.

Generalnie każda skrajność jest zła – czy jest za zimno czy za ciepło. I niestety może się zdarzyć, że nasz podopieczny i my będziemy mieli różny sposób odczuwania temperatury. Przyglądając się normom, nie możemy więc zapominać, że na to, jak odczuwamy temperaturę w pomieszczeniu ma wpływ bardzo dużo czynników. Można wymienić wspomniany wyżej rodzaj pomieszczenia, porę dnia i nasz własny poziom aktywności. Jedno jest jednak pewne – zanim rozpoczniemy spór o temperaturę w pomieszczeniach, najłatwiej i najlepiej dla środowiska naturalnego jest spróbować najpierw dostosować swój codzienny ubiór do panujących w domu warunków.

## **Domownicy opiekuńki – wsparcie nie tylko na starcie**

Do pracy w opiece w Niemczech wyjeżdża duża grupa osób, które stały się samotne z powodu trudnych życiowych sytuacji, mają skomplikowane relacje rodzinne albo ich najbliższe osoby wyemigrowały z Polski bardzo, bardzo daleko. Jednak opiekunki i opiekunowie osób starszych to w znacznej

części ludzie, którzy wykonują swoją pracę przez kilka miesięcy w roku poza własnym domem, w którym jest ktoś, kto na nich czeka i za nimi tęskni. Bez tej świadomości, że są bliscy, którzy z wytęsknieniem na nich czekają, praca w opiece w Niemczech nie byłaby dla nich możliwa.

Janeczka (57 lat, 3 lata stażu pracy w opiece) pamięta sytuację, kiedy straciła pracę i okazało się, że nie ma szansy na nową. To nie było wcale tak dawno. I mogą sobie mówić w telewizji, że w Polsce nie ma bezrobocia. Ona w swoim miasteczku, w wieku 50+ i bez umiejętności obsługi komputera, bez zdrowia do ciężkiej pracy fizycznej, nie miała szans na pracę. Długo rozważali z mężem i dorastającymi dziećmi, co zrobić. Pensja męża wystarczała na podstawowe potrzeby, ale nic więcej. Bardzo chcieli wykształcić dzieci, to jednak kosztuje. To córka znalazła w Internecie informacje o tym, że w społeczeństwie niemieckim brakuje opiekunek. Całą rodziną rozważali wszystkie za i przeciw. Miało być na próbę. Na wypadek, gdyby źle trafiła, byli umówieni z sąsiadem, że pojedzie po nią samochodem.



Jak do tej pory trafiała na świetne miejsca pracy, dobrych ludzi w Niemczech, chociaż chorzy na demencję potrafią dać się we znaki. Przetrzymać te tygodnie poza własnym domem pomaga jej stały kontakt i autentyczne zainteresowanie własnej rodziny. Na czym to polega? Rozmawiają codziennie o tym, co się działo. Ale nie na tej zasadzie, że zasypują ją tylko pytaniami, jak coś zrobić, gdzie coś leży. Są to dobre rozmowy z dziećmi, takie same, jakie prowadziłyby, gdyby była w Polsce. Są to spokojne, ciepłe

rozmowy z mężem o przeszłości i marzeniach na przyszłość. I najważniejsze – rodzina ma cierpliwość, żeby wysłuchać również jak minął jej dzień. Z czym miała problemy, co ją ucieszyło. To nie jest tak, że tylko przez pierwsze tygodnie mieli intensywny kontakt, kiedy jej praca za granicą była nową sytuacją. Tak jest nadal i Janeczka wie, że tak będzie zawsze.

Jest też coś, co robi dla niej mąż. Wysyła do niej co tydzień list. Taki prawdziwy, napisany na papierze z papeterii zakupionej pewnie z 30 lat temu. Krótko po tym, jak się poznali, odbywał obowiązkową wówczas służbę wojskową. Nie było telefonów, Internetu, możliwości zobaczenia się przez komórkę czy komputer. Wtedy ona pisała, chociaż on nie mógł odpisać na każdy list. Teraz jest odwrotnie, ale nadal pięknie i wzruszająco. Słowa zapisane na papierze nie są tak ulotne jak te wypowiedziane przez telefon. Dzieci raczej nie, ale może wnuki czy prawnuki poznają ich właśnie z tych listów.

Marian (62 lata, 5 lat doświadczenia w pracy w opiece w Niemczech) nie przepada za swoją pracą, ale jest dobrym opiekunem dzięki żonie. W Polsce też mu się nie układało. Zawsze coś tam sobie znalazł, ale szybko popadał w konflikty. A to z kimś z kolegów z pracy a to z szefem. Jego żona od 20 roku życia pracowała u tego samego pracodawcy. Anioł nie kobieta, zawsze wspierała każdą jego decyzję, w milczeniu znosiła to, że przez dwa – trzy miesiące bywał bez pracy. Nie pił, nie bił, nie miał nałogów, tylko nerwy ponosiły go za bardzo.

Dopiero jak zaczęła chorować przyszła na niego refleksja. Tak ciężko pracowała fizycznie, tak bardzo bała się zmienić pracę, bo nie miała w nim oparcia finansowego. Nie chorowała poważnie czy nieuleczalnie, ale wiedział, że jak ona nadal zostanie w swojej pracy – straci ją szybciej niż by chciał. Sam się z siebie śmieje, że nie wie jak zostawił swoje męskie ego i egoizm. W pracy opiekuna osób

starszych fajne jest to, czego on potrzebuje – co kilka miesięcy można zmienić miejsce pracy. To jest to, co mu odpowiada. Zanim zacznie się denerwować drobiazgami, zanim wejdzie w jakiś nieistotny spór – już jest gdzie indziej. Żartuje, że tak naprawdę nic się nie zmieniło – pracuje 2-3 miesiące, a potem tyle samo siedzi w domu. A na poważnie widzi, że żonie jest źlej, jest spokojniejsza o ich wspólną przyszłość.

Żona pomaga mu w pracy – podpowiada co ugotować, jak zaplanować zakupy, rozłożyć prace domowe. Jest niezastąpiona w poradach jak rozwiązywać problemy międzyludzkie. Marian uważa, że gdyby miał takie codziennie wsparcie ze strony żony w tych licznych miejscach pracy w Polsce, które opuścił w gniewie, nadal pracowałby u pierwszego pracodawcy. Dzięki jej z pozoru drobnym uwagom (Maryś, a daj spokój, niech sobie ten pan mówi, przecież to sta-

ry człowiek) potrafi powściągnąć chwilowe emocje. Jest bardzo lubianym opiekunem, ma świetne referencje i wie, że w dużej mierze to dzięki żonie.

Praca w opiece nad osobami starszymi nie zawsze jest łatwa. Marian ma świadomość, że wytrzymał tyle lat w tej jednej branży tylko dzięki swojej żonie. W domu nigdy się nie kłócili, żyli zgodnie, nerwy ponosiły go w pracy i nie przynosił ich do domu. Jednak to, że nie pracował, martwiło żonę. Teraz jest inaczej – małżonka już się tak nie martwi, poprosiła o przeniesienie na lepsze stanowisko pracy. Mają lepszy kontakt ze sobą niż kiedykolwiek. Nie jest mu łatwo na obczyźnie, tęsknią za sobą. Codzienne wsparcie, które daje mu żona, jest jego motywacją do pracy. I czekanie na powrót do domu – bo tam jest ona, ze swoim anielskim spokojem i szczerym uśmiechem bez tego cienia niepokoju co kiedyś.

## Waldtraut vom Mühlwald

Zima to czas, kiedy bardziej zwracamy uwagę na drzewa iglaste. To one nadal cieszą nasze oko piękną, wieczną zielenią. Z przyjemnością spoglądamy przez okno na biały śnieg, tworzący „pierzynki” na gałęziach jodeł, świerków i sosen. Drzewa iglaste to także symbol Bożego Narodzenia. Pięknie przybrana choinka, najczęściej mały świerk lub jodełka, to zwyczaj pochodzący właśnie z Niemiec. Jeżeli trafisz na miejsce pracy w opiece w okolicy Freiburga (Freiburg im Breisgau), masz szansę zobaczyć dostojną, liczącą ponad 100 lat prawdziwą damę wśród iglaków – dagleżę (*die Douglasie*) o wdzięcznym imieniu Waldtraut vom Mühlwald. Wiek tego drzewa jest godny szacunku, chociaż w porównaniu z najstarszym drzewem iglastym w Polsce – 1 300 lat (cis z Henrykowa Lubańskiego) nie brzmi imponująco. Waldtraut vom Mühlwald jest znana nie ze względu na wiek, ale ze wzglę-

du na wysokość. Według *Badische Zeitung* z pomiarów wykonanych w marcu 2017 roku wynika, że dagleżka miała wtedy 66,581 metra, co daje jej pozycję najwyższego drzewa w Niemczech. Dla lepszego wyobrażenia – Wieża Mariacka ma 80 metrów, a wieżowiec mieszkalny w Polsce ma od 50 do 57 metrów wysokości. Do Waldtraut vom Mühlwald można dotrzeć m.in. na rowerze (nie polecamy na zimę, chyba że będzie bezśnieżna i ciepła), kierując z się z Fryburga na południe w kierunku Horben. Trasa wynosi niecałe 7 km, z tym że jest trudna i trzeba zarezerwować sobie na przejazd około 45 min. Różnica wysokości ponad poziomem morza pomiędzy Fryburgiem a słynnym drzewem wynosi bowiem ponad 230 m. Warto jednak zdać sobie trudu i wysoko zadzierając głowę spojrzeć na wierzchołek słynnej Waldtraut. To robi wrażenie!



## Deutsch ist einfach!

### Jaka pogoda jest najważniejsza?

Oczywiście pogoda ducha (*die Heiterkeit, der Frohsinn*). To w nas. A na co dzień za oknem obserwujemy różne zjawiska pogodowe, nie zawsze miłe. Opady to deszcz (*der Regen*), mżawka (*der Sprühregen, der Nieselregen*), śnieg (*der Schnee*), krupy (*die Graupeln*) i grad (*der Hagel*). Z kolei osady to rosa (*der Tau*), szron (*der Raureif*), szadź (*das Raueis, der Raufrost*) i gołoledź (*die Winter-*

*glätte, die Straßenglätte*). W pracy opiekunów osób starszych i opady i osady ograniczają lub uniemożliwiają wyjście na spacer z podopiecznymi. Seniorzy mogą się pośliznąć (*ausrutschen, ausgleiten*) i przewrócić (*umfallen*). Opiekunki mogą mieć problem z pchaniem wózka inwalidzkiego (*Rollstuhl schieben*). Jak inaczej dokładniej określić, że jest brzydka pogoda (*schlechtes Wetter*) i co nam grozi?

leje jak z cebra – *es regnet Binfäden, es regnet in Strömen*

pogoda pod psem – *das Hundewetter, das Mistwetter*

diabelnie ślisko – *höllisch glatt*

przemoknąć do suchej nitki – *bis auf die Knochen durchnässt werden, keinen trockenen Faden am Leibe haben*

oberwanie chmury – *Wolkenbruch, Platzregen*

mgła spowita drogę – *die Straße war in Nebel gehüllt*

nadciągająca gęsta mgła – *ein dichter Nebel zieht auf*

zmarznąć na sople – *zu einem Eiszapfen werden, sich einen abfrieren*

zmarznąć na kość – *wie ein Schneider frieren*

Zjawiska pogodowe łączą się także w związki frazeologiczne, które nie określają, czy na dworze jest ładnie czy brzydko. Można kogoś rozczarować i zostawić go na lodzie (*jemanden im Stich lassen*). Można coś zrobić bardzo szybko – piorunem (*wie der Blitz*). Niekiedy panuje pozornie spokój, ale wiemy, że to jest cisza przed burzą (*die Ruhe*

*vor dem Sturm*). Pechowcom zdarza się, że trafiają z deszczu pod rynnę (*vom Regen in die Traufe kommen*). W dobie zachorowań na COVID-19 mówi się o „mgłę w głowie” (*Nebel im Gehirn*), która utrudnia koncentrację. Mamy nadzieję, że nie na tyle, żeby nie przyswoić nowych słówek po niemiecku, bo przecież...

Deutsch ist einfach!

## Błyskawicznie, pachnąco, smacznie i zdrowo – Bratäpfel

Jabłka to owoce z naszej strefy klimatycznej, które dobrze przechowują się zimą. Czy wiecie, że istnieje ponad 5 800 gatunków jabłek? Najbardziej znane gatunki w Niemczech, są znane również w Polsce – Jonagored, Idared, Gala, Golden Delicious, Boskoop. Te ostatnie mają wiele odmian. Pierwsza powstała w 1850 roku w Holandii, a jedną z nich jest wyhodowany w Niemczech Red Boskoop Schmitz Hübsch. Cechą charakterystyczną całego gatunku są dosyć duże owoce z matową skórką, o wyrazistym, lekko kwaskowym smaku. Mają bardzo wysoką zawartość witaminy C i przechowywane w odpowiednich warunkach, zebrane

w październiku mogą spokojnie dotrwać aż do kwietnia następnego roku. Są doskonałe na deser – pieczone jabłka (*Bratäpfel*). Pieczone jabłuszko to nieco zapomniany unas deser, który w Niemczech jest wciąż bardzo lubiany. Każdy podopieczny się ucieszy – i ze smaku i z pięknego zapachu w domu.

Dzisiaj prezentujemy Bratäpfel w wersji dla tych, których zaskoczą niespodziewani goście albo wewnętrzna, natychmiastowa potrzeba zjedzenia czegoś słodkiego. Od pomysłu na zjedzenie pieczonego jabłka do przyrządzenia go w mikrofalówce potrzeba... 6 minut!

### Przygotowanie:

- 1 2 jabłka (najlepiej Boskoop, ale może być każde jabłko) wydrążyć z gniazd nasienych, tak aby nie uszkodzić dołu jabłuszka. Najlepiej sprawdzi się specjalny przyrząd, drylownica do jabłek (*Apfelusstecher*).
- 2 W powstały otwór wkładamy np. rodzynki, trochę miodu, pokruszone orzechy, pocięte suszone daktyle, cynamon, musli zmieszane z jogurtem.
- 3 Tak przygotowane jabłka wkładamy na 3-5 min (w zależności od wielkości jabłka) do mikrofalówki i... gotowe! Smakują prawie identycznie jak te, przyrządzone w piekarniku. Podane z kulką lodów waniliowych zaspokoją apetyt największego łakomczucha. W wersji dietetycznej – pieczemy samo jabłko, bez dodatków.

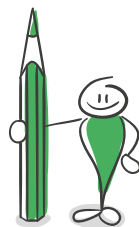


### Możliwe dodatki

(Mögliche Zutaten):

- **cynamon** (Zimt)
- **miód** (Honig)
- **orzechy włoskie** (Walnüsse)
- **daktyle** (Datteln)
- **musli z jogurtem** (Müsli mit Joghurt)
- **rodzynki** (Rosinen)

# Krzyżówka



DAWNY TYP ROWERU		PIOSENKA PO OWACJI		W PORTFELU MEKSYKANINA		PTASIE GODY		
CACKO, DEKORACJA		●						
KRZEW IGLASTY				MIASTO W POWIECIE MIELECKIM		... MAKULATURA		
							WALCZY O CZYSTE POWIETRZE	OBOK TREFLA
								TLUCZEN
OPIS POSZUKIWANEJ OSOBY		NP. WSPÓŁRZĘDNYCH			BAKALIOWE CIASTO			
					DEKRET CARSKI			
		●			AUTOR „WIN-NETOU”			
MIĘKKA TKANINA	LAICZKA, DYLETANTKA		GALERIA NAD NAWAMI BOCZNYMI					
PONOĆ TAKA, JAKA PRACA						WYSOKI LOT PIŁKI NA RYSUNKU		
			TKANKA POD KORA ROSLINA NA OLEJ				LUSTRZANKA	
ZESPOŁOWA NA BOISKU					PIES GONCZY			
NAD NIĄ OPOLE	●	HAŁDA					CZEŚĆ ZWROTKI	BEZTROSKA
				JEJ NIE WYPADA	PO-RĘCZENIE NA WEKSŁU			
„ŁUP” HAKERA		BAGHEERA Z „KSIĘGI DŻUNGLI”						
					CHODZI BOKIEM			
WYKONANY PRZEZ ZECERA		URUGWAJSKA GRA W KARTY						●

Prosimy o przesłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Szanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 11 marca 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](http://www.arbeitlandia.eu).

**Laureatkami ostatniej krzyżówki zostały:**

**Pani Justyna M. (Nysa), Pani Jolanta M. (Zduny) – gratulujemy!**





# PRACA DLA OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW w Niemczech

## PREMIA WIELKANOCNA

za pracę 15, 17 i 18 kwietnia 2022

GWARANTOWANE

**200** EURO  
netto\*

### Oddział w Gliwicach

ul. Dolnych Wałów 9

44-100 Gliwice

☎ 32 336 90 60

### Oddział w Legnicy

ul. Pocztowa 7

59-220 Legnica

☎ 76 871 96 01

### Oddział w Lesznie

ul. Dworcowa 6

64-100 Leszno

☎ 65 511 45 50

### 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

\* kwota przy kontrakcie na minimum 30 dni



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



Agencja opieki  
nad osobami  
niesamodzielnymi

www.tuv.com  
ID 9105078343