



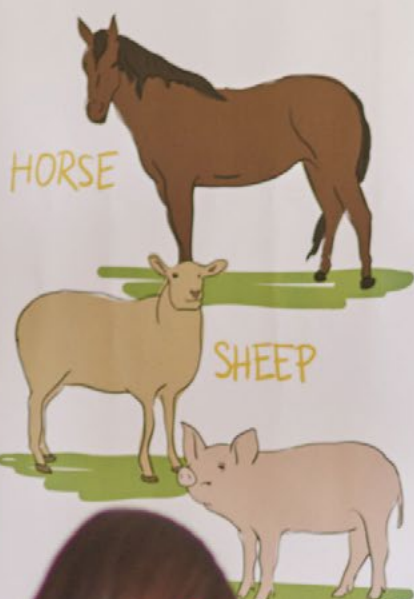
arbeitlandia.eu
WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH

nr 13

Praca za granicą
II kwartał 2017 | Poznań
www.arbeitlandia.eu
ISSN 2391-5597



ANIMALS



$$\begin{array}{l} 2+2=4 \\ 3+3=6 \\ 4+4= \\ 5+5=10 \\ 6+6= \\ 7+7= \end{array}$$

Nauczyciel w Niemczech nie musi dorabiać

Porównujemy ceny w Polsce i Niemczech

10-lecie marki CareWork

Rowerem przez Niemcy

Mainau – wyspa kwiatów i motyli

Od Redakcji



Wierzyć w siebie

To nie jest takie proste, zwłaszcza gdy pracuje się w opiece nad osobami starszymi. W tej pracy codzienność, to borykanie się z cudzymi problemami, konieczność podporządkowania się, uśmiechanie się nawet wtedy, kiedy nie mamy na to ochoty. Tak łatwo jest zapomnieć o sobie, o swoich marzeniach, potrzebach, własnej wartości. Dajemy z siebie w tej pracy bardzo dużo, ale nie zawsze radzimy sobie z każdą sytuacją. Kiedy pojawiają się problemy, które nas przerastają, zaczynamy się martwić. Nie tylko w opiece, w każdej pracy. Może coś jest ze mną nie tak, może się nie nadaję, może to nie dla mnie, tak dużo rzeczy robię źle. Niepotrzebnie! Trzeba wierzyć w siebie! To nie jest zawsze tak, że musimy rozwiązać każdy problem. To nie jest zawsze tak, że musimy dać sobie radę, w każdej sytuacji. Mamy prawo do błędów, do porażek, do przyznania się do niepowodzenia. Mamy prawo do tego, żeby stwierdzić, że są sytuacje po prostu od nas niezależne, a problemem nie jesteśmy my, tylko podopieczni. Ludzie starsi, dla których często jesteśmy jedynym kontaktem ze światem, są „mistrzami” w robieniu przykrości, wyrażaniu niezadowolenia, krytyce. To nie oznacza, że nieaktywnie oceniając nasze starania mają rację. Starość bywa zgryźliwa. Samotna, bez celu. Nasza obecność wnosi w życie starszych ludzi cel. Znowu stają się ważni – ktoś musi się z nimi liczyć. Ktoś

musi wysłuchać ich opinii, ich oceny, ich zdania. Najłatwiej się krytykuje, zwłaszcza coś, co już jest zrobione. Nie zawsze ze złośliwości. Przeważnie po to, żeby pochwalić się swoją wiedzą, pokazać własną wartość. W pracy w opiece nad osobami starszymi trzeba o tym pamiętać. Niezadowolenie podopiecznych najczęściej wynika z ich charakteru, choroby i sytuacji życiowej, w jakiej się znaleźli, a nie z braku naszych umiejętności. Kilkanaście razy w tygodniu rozmawiam z opiekunkami, które są głęboko dotknięte przez krytyczne zachowania osób starszych. Tracą wiarę w siebie. Ten zawód ma przecież wsobnie misję niesienia pomocy i oczekujemy, że zostanie to należycie docenione. Realia są nieraz takie, że szybko o tej misji zapominamy. Rozpoczynamy walkę o potwierdzenie swojej wartości – staramy się bardziej, szukamy sposobu i metody na zdobycie akceptacji u podopiecznego. Czasem się to udaje, czasem nie. „Niech mi pani powie, co ja robię źle”? To bardzo często początek rozmowy o problemach w miejscu pracy. Chcę powiedzieć wszystkim opiekunkom i opiekunom osób starszych – uwierzcie w siebie! Przy zachowaniu pełnego szacunku dla starszych osób, nie wolno pozwolić na to, aby stali się oni jedną wyrocznią oceniającą nas samych i naszą pracę. Przede wszystkim trzeba wierzyć w siebie!

Redaktor Naczelny
Dorota Lewandowska

WYDAWCA: Carework Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka komandytowa, 60-246 Poznań, ul. Winklera 1
SIEDZIBA REDAKCJI: ul. Winklera 1, 60-246 Poznań, tel. 61 662 10 81
REDAKTOR NACZELNY: Dorota Lewandowska, tel. 602 818 040
DZIAŁ REKLAMY: Małgorzata Sołtys, tel. 32 336 90 60
DRUK: Drukarnia MATRIX
ZDJĘCIA: FOTOLIA



Nauczyciel w Niemczech nie musi dorabiać

Wśród osób wykonujących w Niemczech pracę opiekunek i opiekunów osób starszych, dużą grupę zawodową stanowią polscy nauczyciele. Są to zarówno osoby, które osiągnęły już nauczycielski wiek emerytalny, jak i osoby, które wyjeżdżając w okresie wakacji letnich i okresach okołoswiątecznych ratują bieżący, nauczycielski budżet domowy. Niemieckie nauczycielki i nauczyciele na emeryturze spędzają czas tak, jak większość emerytów z tego kraju – wypoczywają, podróżują, rozwijają hobby. Mogą sobie na to pozwolić. Aktywni zawodowo w oświacie Niemcy nie szukają za często dodatkowego zarobku w wolnym czasie, m.in. z przyczyn formalno-podatkowych. Borykają się oczywiście z kredytami, koniecznością oszczędzania i planowania wydatków, jak i nauczyciele w Polsce. Żyje im się jednak zdecydowanie lepiej.

Każdemu zgodnie z ustawą

To, ile może zarobić niemiecki nauczyciel w dużym stopniu zależy od formy prawnej zatrudnienia – czy nauczyciel jest urzędnikiem mianowanym czy ma umowę o pracę. Zdecydowana większość nauczycieli u naszych zachodnich sąsiadów pracuje w oparciu o tę pierwszą zasadę. Bycie urzędnikiem mianowanym w Niemczech ma swoje zalety – uzyskanie statusu urzędnika służby cywilnej daje jasno określoną ścieżkę zawodową. Ustawy krajowe landów określają klarownie wymogi dotyczące edukacji, praktyki zawodowej, stażu, awansu finansowego, itp. Są również minusy – taryfikatory wynagrodzenia, które są prawie niezmiennie i nie dają nadziei na spektakularne podwyżki. Taryfikatory wynagrodzenia urzędników służby cywilnej są inne np. w Berlinie, a inne w Monachium. Niemcy to republika związkowa, przepisy poszczególnych landów mogą znacznie się różnić między sobą. W efekcie przeprowadzonej w 2006 roku reformy federalnej (tzw. Föderalismusreform I) landy

otrzymały możliwość samodzielnego ustanawiania tabel uposażenia urzędników mianowanych w różnych zawodach, w tym w zawodzie nauczycielskim.

Hamburg na czele stawki

Analizując dochody niemieckich nauczycieli trzeba wziąć pod uwagę wartości netto pensji po opodatkowaniu i opłaceniu świadczeń na ubezpieczenia społeczne. To znowu związkowy charakter państwa niemieckiego – landy mogą w pewnym zakresie samodzielnie decydować o obciążeniach wynagrodzeń i przyznawanych ulgach. Przykładowo, nauczyciel w szkole podstawowej z tzw. Lohnsteuerklasse I (pierwsza grupa podatkowa), osoba stanu wolnego, bez dzieci, tabela uposażenia wynagrodzeń urzędników cywilnych A12, wynagrodzenia E11, w Hamburgu zarobi miesięcznie netto 2.644,79 EUR (brutto 3.488,18 EUR) a w Berlinie 2.517,65 EUR netto (4.447,97 EUR brutto). Nauczyciel z Saksonii otrzyma już tylko 2039,72 EUR netto (3.367,36 EUR brutto). W szkołach ponadpodstawowych i zawodowych (tabela uposażenia A13, wynagrodzenia E13) będą to odpowiednio kwoty: Hamburg netto 2.950,49 (brutto 3.979,36), Berlin netto 2.768,24 EUR (brutto 5.000,09 EUR), Saksonia 2.295,54 EUR netto (brutto 3.904,10 EUR).

Podsumowując

Zanim jednak zaczniemy się użalać nad losem nauczycieli z Saksonii, porównajmy średnie roczne dochody nauczycieli w Polsce i w Niemczech (stan na marzec 2017r.): Polska 15.569 EUR, Niemcy – 55.252 EUR. Dlaczego nauczyciele z Polski są wśród opiekunek osób starszych w Niemczech tak licznie reprezentowaną grupą zawodową? Chyba wszystko jest już jasne.

Dane liczbowe pochodzą z portalu: www.oeffentlichen-dienst.de



10 lat
w opiece

- ✿ Oferty pracy wakacyjnej dla nauczycieli i nie tylko
- ✿ Atrakcyjne zarobki
- ✿ Bezpieczny wyjazd
- ✿ Pewna praca
- ✿ Wyjazdy od 2 do 6 tygodni



PRACA
DLA OPIEKUNEK
w Niemczech

Gliwice, ul. Dolnych Wałów 9
☎ 32 336 90 60
Legnica, ul. Pocztowa 7
☎ 76 871 96 01
Leszno, ul. Dworcowa 1
☎ 65 511 45 50
Nysa, ul. H. Siemiradzkiego 2/3
☎ 664 008 434
Poznań, ul. Winklera 1
☎ 61 662 10 81
Wschowa, ul. Kuśnierska 4
☎ 65 520 47 18
Żary, ul. B. Chrobrego 17
☎ 68 372 39 43

PREMIA
ZA PRACĘ W WAKACJE
Szczegóły na stronie www.carework.pl

Porównujemy ceny w Polsce i Niemczech



Fakt, że w Niemczech zarabia się więcej niż w Polsce – i do tego w euro – jest powszechnie znany, a o jego słuszności nikogo przekonywać nie trzeba. Poglądy o naszych zachodnich sąsiadach, opisujące ich, jako mieszkańców krainy mlekiem i miodem płynącej są może nieco przesadzone (zgodnie ze starą maksymą „wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma”), ale na pewno jest w nich ziarno prawdy. Szczególnie w odniesieniu do wysokości zarobków. Jak natomiast wyglądają ceny w niemieckich sklepach i ile trzeba tam wydać na życie? Uchylamy rąbka tajemnicy.

Palace na straconej pozycji

Portal cenynaswiecie.pl podaje, że koszyk podstawowych produktów spożywczych w Niemczech jest o aż 48,87% droższy od takich samych zakupów zrobionych nawet kilkanaście kilometrów dalej na wschód, na terenie naszego kraju. Warto przy tym zaznaczyć, że wartość poszczególnych produktów – w skład których weszło na przykład pieczywo, masło, jajka i mleko – podana została na podstawie wpisów internautów. Każdy z nich został wzięty pod uwagę podczas wyliczania średniej ceny konkretnej rzeczy, a następnie przeliczony na złotówki po aktualnym kursie. Tak zebrane dane z jednej strony gwarantują możliwość dokonania ogólnego porównania, ale z drugiej nie oznaczają, że wszyscy Niemcy wydają na jedzenie dwa razy więcej niż Polacy.

Wśród towarów, które u naszych zachodnich sąsiadów są znacznie droższe, na podium znalazły się papierosy. Tych, których już dziś przeraża ich polska cena (średnio 13,10 zł) z lekką ironią przestrzegamy przez wojażami w kierunku Bramy Brandenburskiej, chyba że wydatek 21,89 zł za paczkę ich nie przeraża. Zdecydowanie lepiej niż palace w Niemczech czuć będą się zwolennicy lampki wina do kolacji. Średnia cena butelki tego trunku jest niższa niż w Polsce – 12,87 zł w stosunku do polskich 15,00 zł.

Cena cenie nierówna

Ważniejsze niż ceny używek są kwoty, które przyjdzie nam zapłacić za produkty spożywcze. Niestety nie wygląda to zbyt optymistycznie. Przykładowo, za chleb zapłacimy średnio 5,79 zł (w Polsce 2,50 zł), masło i jajka będą droższe o odpowiednio 30 groszy i złotówkę, a mleko o ponad 50 groszy. Najgorzej sytuacja wygląda w odniesieniu do mięsa i wędlin. Osoby mocno negujące zasady wegetarianizmu za kilogram szynki zapłacą ponad dwa razy tyle co w Polsce (choć i u nas nie należy ona do najtańszych produktów), taka sama ilość filetów z kurczaka będzie wydatkiem większym o ponad 10 zł, do polskiej ceny mięsa mielonego dodać trzeba będzie około 5 zł.

W tej beczce dziegciu jest łyżka miodu. W Niemczech – podobnie jak w Polsce – popularne są dyskonty, w których ceny podstawowych produktów spożywczych będą choć trochę niższe. Część z tych sklepów mamy też u nas, pozostałych warto poszukać. Pozwoli nam to na oszczędności rzędu kilku lub kilkunastu euro podczas jednych zakupów. Zdecydowanie odradzamy za to sprawunki w małych sklepikach, analogicznie jak nad Wisłą jest w nich drożej. Warto także dodać, że poziom poszczególnych cen jest różny w zależności od lokalizacji sklepu. Najwięcej zapłacimy oczywiście w dużych miastach, mniejsze miejscowości oferują niższe koszty życia.

Czy statystyki kłamią?

Analizowanie cen w niemieckich sklepach nie byłoby do końca uczciwe, gdybyśmy na zakończenie nie przyjrzel się bliżej zarobkom statystycznego mieszkańca Berlina i okolic. Dane z 2015 roku nie pozostawiają złudzeń. Zgodnie z nimi tzw. średnia krajowa brutto (często pozostająca w sferze marzeń) wyniosła w Polsce niecałe 3 900 zł, czyli trochę ponad 932 euro, stosując jako przelicznik średnioroczny kurs euro podany przez NBP. W tym samym okresie średnia niemiecka płaca brutto sięgnęła poziomu

3 612 euro, czyli (wykorzystując ten sam kurs) ponad 15 110 zł. Jak nietrudno policzyć nasz przeciętny zachodni sąsiad zarobił w 2015 roku cztery razy więcej niż statystyczny Polak.

Co z tego wynika? Pewnie każdy już wie. Choć statystyki ukazujące koszty życia w Niemczech nie kłamią, to zawsze rozpatrywać należy je łącznie z danymi na temat zarobków.

Rote Grütze i Kissel – czy to jest to samo?

Niemcy kochają desery chyba jeszcze bardziej niż Polacy. Szczególnie dużą popularnością, zwłaszcza wśród osób starszych, cieszy się deser o nazwie Rote Grütze. Tłumacząc nazwę tego przysmaku dosłownie, jako poszczególne wyrazy, otrzymamy bardzo dziwny wynik. Słowo „rot” to nic innego jak „czerwony”. „Grütze” to kaszka. Czerwona kaszka? Nie, tego się nie tłumaczy, to jest stały związek frazeologiczny.

Wszystko czerwone

Rote Grütze to lekko obgotowane czerwone owoce, słodzone i zagęszczone mąką kartoflaną. Kissel to sok owocowy lub przecier z gotowanych owoców, słodzony, zagęszczony mąką kartoflaną. Skład obu deserów



niewiele się różni. Powstaje więc pytanie, czy jeżeli wrzucimy do naszego rodzimego kisielu ugotowane owoce to otrzymamy Rote Grütze? Na czym polega różnica pomiędzy tymi deserami? W kuchni niemieckiej wyraźnie się je rozdziela – Rote Grütze i Kissel.

Może ktoś się na nas oburzy, ale smakowo nie ma różnicy pomiędzy Rote Grütze a kisiem z owocami. Jest tylko jeden warunek – kisiel powinien być na bazie czerwonych owoców i do środka musimy wrzucić również czerwone owoce. Smakowo wyjdzie na to samo, nawet jeżeli po cichu użyjemy gotowego kisielu z torebki. Podstawowe składniki tych dwóch deserów są praktycznie takie same, różni się one przede wszystkim historią dotarcia do kuchni niemieckiej.

Smaki Skandynawii i krajów słowiańskich

Wszelkie źródła wskazują jednoznacznie, że Rote Grütze to potrawa, która przywędrowała do Niemiec ze

Niemiec – nawet taki rozrzutny i omijający dyskonty szerokim łukiem – może i wyda na zakupy dwa razy więcej, ale jego zarobki dalej będą o 75% wyższe. Pozostaje nam chuchać i dmuchać na polską gospodarkę, kupować polskie produkty, trzymać kciuki i mieć nadzieję, że wcześniej czy później sięgniemy „zachodniego” poziomu życia.

Małgorzata Softys



Skandynawii. Jej podstawą – jak wskazuje na to nazwa – są czerwone owoce. Początkowo były to wyłącznie czerwone porzeczki i maliny. Obecnie mogą to być także truskawki lub wiśnie. Trochę z każdego rodzaju tych owoców albo tylko jeden. Niemcy zdecydowanie preferują, jako podstawę Rote Grütze, owoce wiśni. Niekiedy dodaje się również czarną porzeczkę lub jagody, ale bardzo niewiele, pod koniec gotowania, aby nie utracić podstawowego koloru potrawy. Rote Grütze powinno mieć słodko – kwaśny smak.

Kissel to z kolei gość z kuchni krajów słowiańskich, który przywędrował do Niemiec z Rosji i Polski. Znany jest w Niemczech tylko w swojej słodkiej postaci, chociaż w kuchni rosyjskiej kisiel to również dodatek do dań mięsnych, przyrządzony na bazie różnego rodzaju ziaren zbóż. W niemieckich serwisach kulinarnych podaje się często, że kisiel (oprócz tego, że nie ma w nim całych owoców) powinien mieć dużo mniejszą gęstość niż Rote Grütze tak, aby można go było wypić ze szklanki.

Z dodatkami lub bez

Jeżeli chodzi o sposób serwowania jednego i drugiego deseru nie ma poza tym większych różnic. Są zwolennicy spożywania ich na ciepło, a są tacy, którzy uważają, że wyłącznie na zimno. Ozdabia się i poprawia smak obu deserów bitą śmietanką, sosami waniliowymi i drobnymi ciasteczkami. Dla dorosłych dodaje się przy gotowaniu odrobinę wina lub rumu.

A czy można zrobić Rote Grütze np. z ananasów i brzoskwiń? Oczywiście. Tylko to już nie będzie Rote Grütze ale Gelbe Grütze.

10-lecie marki CareWork



Praca w opiece nad osobami starszymi to wyjątkowe spotkania ludzi z Polski i Niemiec.

10 lat marki CareWork to ponad 3 650 dni towarzyszenia w życiu tych ludzi, których w szczególny sposób połączyły ze sobą potrzeba i konieczność. Codziennie pomarszczone, drżące ręce i złamane przez demony demencji umysły otrzymywały i otrzymują we własnych domach wsparcie i ukojenie z rąk naszych opiekunek i opiekunów osób starszych. Opiekunek i opiekunów osób starszych, którzy niosąc dar opieki, opuszczają własne domy. Wartości tego daru nie da się wycenić. Jednak ciepłe, serdeczne i życzliwe podziękowania rodzin osób starszych, kierowane

ne do CareWork, są bardzo dobrym świadectwem wyjątkowego znaczenia pracy opiekunów!

CareWork to 10 lat nowych szans w życiu ludzi, odrzuconych przez rynek pracy ze względu na wiek, brak doświadczenia zawodowego czy regionalne bezrobocie. To 10 lat nowych szans dla tych, którzy przestali być potrzebni tam, gdzie wydawało im się, że są niezastąpieni. To 10 lat szans na zmianę trudnej sytuacji finansowej i życiowej oraz zaspokojenie, tak naturalnej dla nas, potrzeby niesienia pomocy innym. Szans, które nie zostały zmarnowane. Opiekunowie i opiekunki osób starszych spod marki CareWork są po prostu awangardą zawodu!

CareWork tworzą ludzie. Także ludzie, którzy zajmują się zadaniami administracyjnymi. Przez ponad dziesięć lat nasze zespoły pracowników przeprowadziły kilkadziesiąt tysięcy rozmów, przygotowały niezmierzoną ilość dokumentów i wykonały niepoliczalne działania organizacyjne i operacyjne. Dla dobra i bezpieczeństwa osób starszych i ich opiekunów. Pracowicie, cierpliwie i z dużą dozą empatii. Niektóre nazwiska i twarze są znane, niektórych nie widać. Bez względu na to pewnym jest, że 10 lat marki CareWork to wynik pracy wszystkich!

Miniony okres to także 10 lat starań firmy CareWork o zbudowanie standardów pracy polskich opiekunów w niemieckich domach. To 10 lat walki ze stereotypami i stygmatami pracy na czarno. Sprawy, które dzisiaj wydają się oczywiste, przed laty wyglądały zupełnie inaczej. Osobny pokój, dostęp do telefonu i Internetu, zorganizowany czas wolny, partnerstwo w rodzinie niemieckiej,



Z okazji 10-lecia firma CareWork zorganizowała dla swoich opiekunów konkurs, w którym nagrodą było spotkanie ze Steffenem Möllem



to tylko niektóre efekty systematycznej 10-letniej działalności nad kształtowaniem warunków pracy w opiece. Jesteśmy dumni z tego, że zaszczepiliśmy pozytywne wzorce w tej branży. Przyznany nam certyfikat TÜV zawiera standardy dla firm zajmujących się opieką na osobami starszymi, które w dużym stopniu opierają się na naszych doświadczeniach.

Dziękujemy serdecznie wszystkim, którzy mieli swój wkład w to, że możemy świętować 10-lecie marki CareWork.

A co na następnych 10 lat? Dołożymy wszelkich starań, aby nasze motto „Pielęgnowujemy wartości” w przyszłych latach nabrało jeszcze mocniejszego wyrazu.

Zapraszamy do zapoznania się z fotoreportażem z wydarzeń zorganizowanych w ramach obchodów 10-lecia marki CareWork.



Czy wiesz, że...

2 962 dni - tyle czasu w ciągu minionych 10 lat spędziła w Niemczech jedna z naszych opiekunek!

8 dzieci, 145 wnuków i wnuczek oraz 3 prawnuczki - to liczby szczęśliwych wydarzeń u naszych opiekunów w ciągu 10 lat!

3 737 dni - czyli już ponad 10 lat, naszym rekordowym klientem jest sympatyczny 94-latek z Dortmundu!

1 na 100 - to liczba mężczyzn/opiekunów w stosunku do kobiet/opiekunek w CareWork na przestrzeni 10 lat

1631 km - to największa w ciągu ostatnich 10 lat odległość pomiędzy domem naszej opiekunki, a miejscem pracy (w okolicach Sejn – Lörrach)!

Gisela i Franz - to najczęściej spotykane w tym 10-leciu imiona naszych podopiecznych!

Barbara i Jerzy - to z kolei najpopularniejsze w ostatnim 10-leciu imiona naszych opiekunów!

Rowerem przez Niemcy



O tym, że sport to zdrowie nikogo przekonywać nie trzeba. Ma on pozytywny wpływ na naszą kondycję fizyczną i na psychikę. Z okazji wiosny pożyteczne warto połączyć z przyjemnym i wybrać rower jako formę zwiedzania. Dzięki temu w mieście unikniemy korków, a poza metropoliami czekać będą wspaniałe widoki i chwila wytchnienia od zgiełku i hałasu.

Garść przepisów

Żeby nasza wycieczka nie skończyła się przykrą niespodzianką i nieplanowanym wydatkiem w postaci mandatu, przed wjazdem w nieznane trzeba poznać przepisy, które u naszych zachodnich sąsiadów obowiązują fanów dwóch kółek. Tych jest całkiem sporo. Najbardziej szczegółowo uregulowane zostało oświetlenie roweru. Wymagane są cztery jego rodzaje: światło odbłaskowe barwy białej z przodu, czerwone światło z tyłu, dwa żółte na pedałach i dwa żółte lub białe na sprychach albo bokach opon. Światła muszą być stabilnie zamontowane, niezabrudzone i nie mogą oślepiać pozostałych użytkowników drogi.

Poza odpowiednim przygotowaniem technicznym trzeba także wiedzieć, jak poruszać się po ogólnodostępnych drogach. Podstawowa zasada jest oczywiście taka, że na rowerze jeździmy zgodnie z zasadami ruchu prawostronnego, chyba że mamy do czynienia z drogą przeznaczoną wyłącznie dla rowerów, tam dowolność jest większa. Miłośnicy przemieszczania się przy wykorzystaniu siły własnych mięśni powinni znać także inne uregulowania obowiązujące u naszych zachodnich sąsiadów. Przykładowo, niemieckie przepisy pozwalają na poruszanie się dwóch rowerzystów obok siebie, ale tylko i wyłącznie w sytuacji, kiedy nie przeszkadza to innym uczestnikom ruchu drogowego i go nie zakłóca. Cykliści stosować muszą się do znaków drogowych wprowadzających ograniczenia prędkości pojazdów do 30 km/h, światła drogowych (w tym tych przeznaczonych tylko dla rowerzystów oraz dla pieszych), a jeśli chcą poruszać się z dzieckiem, rower musi być wyposażony w specjalne zabezpieczenia, które uchronią nóżki naszej pociechy przed dostaniem się pomiędzy sprychy.

Od przybytku głowa nie boli

Kiedy znamy już podstawowe przepisy, a nasz rower jest technicznie przygotowany, pozostaje tylko wsiąść i wyruszyć w nieznane. Gdzie się udamy, zależy tylko od nas samych, bowiem Niemcy oferują nam ponad 200 szlaków rowerowych – każdy znajdzie coś dla siebie. Wybierać możemy wśród tras dłuższych i krótszych, wymagających dobrego przygotowania kondycyjnego i takich, z którymi poradzą sobie nawet zupełni laicy. W kraju Goethego nie zabraknie także atrakcji dla miłośników górskich wzniesień i cyklistów preferujących łagodne, polne drogi.

Najbardziej wytrwałych na pewno zainteresuje Europejski Szlak Rowerowy R1 (D-Route 3), który w swojej niemieckiej części obejmuje, wiodącą przez niemal cały kraj, trasę o długości 960 km. Jest to droga bardzo różnorodna, na którą składają się niziny, pogórza, miasta i rezerwaty przyrody. Na szczególną uwagę na pewno zasługują mijane po drodze miejsca wpisane na listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO (np. Wittenberga) oraz Berlin – monumentalna stolica Niemiec.

Inny droga dla wielbicieli długich tras – choć podzielona na krótsze odcinki odpowiednie nawet dla rodzin z dziećmi – to „królowa” niemieckich tras rowerowych, czyli Szlak 100 Zamków: cztery pętle w okolicach miasta Münster, o łącznej długości 960 km. Niemal cały wiedzie przez zielone tereny, parki, łąki i pastwiska kulturowo-historycznego obszaru Niemiec, słynącego z pięknych zamków, dworów oraz pałaców. Ogrody w stylu wersalskim, zabytki gotyku, renesansu i baroku, to wszystko czyni szlak wyjątkowym i godnym polecenia.

Co łączy Mur Berliński, wino i misjonarzy?

Niemieckie tematyczne szlaki rowerowe zapewniają relaks i rozrywkę dopasowaną do indywidualnych upodobań. Ich mnogość pozwala nie tylko wybrać odpowiadający nam poziom trudności czy długość, ale także zdecydować się na szlak oferujący dodatkowe atrakcje. Jakże? Poniżej kilka przykładów.

Naszą uwagę szczególnie przykuł Niemiecki Szlak Winny, który wiedzie przez obszary tradycyjnie związane z produkcją tego szlachetnego trunku, usytuowane pomiędzy Lasem Palatynackim a Niziną Reńską. Zapierający dech w piersiach krajobraz rozległych winnic, wiele mniejszych i większych zjazdów, które poza regionalnymi napojami z pewną ilością procentów (ze słynnym Reslingiem na czele) ugoszczą nas pokrzepiającymi potrawami – to tylko niektóre atrakcje szlaku. Warto także dodać, że Palatynat jest jednym z najbardziej słonecznych regionów Niemiec, słońce świeci tam przez średnio 1800 godzin w roku.



Na terenie Niemiec coś dla siebie znajdą także miłośnicy historii najnowszej. Specjalnie dla nich stworzony został Szlak Muru Berlińskiego, który w znacznej części pokrywa się z dawnymi drogami celnymi. Trasa jest doskonale oznakowana i bardzo zróżnicowana. Wiedzie zarówno przez centrum niemieckiej stolicy (gdzie zobaczyć można między innymi słynny Checkpoint Charlie – przejście graniczne pomiędzy dwoma częściami podzielonego niegdyś Berlina), jak i przez tereny zielone, oddalone od ruchu samochodowego. Szlak zachęca do poszukiwania pozostałości po Murze Berlińskim i może być dobrym pretekstem do nauki historii, szczególnie że doskonale nadaje się dla rodzin z dziećmi.

Ostatni niemiecki szlak, na który chcemy zwrócić uwagę,

to Szlak Kultury Przemysłowej, oferujący możliwość zobaczenia niecodziennych zabytków kultury przemysłowej Zagłębia Rury. Trasa łączy ze sobą wieże szybowe, kopalnie, piece hutnicze i inne symbole historii industrialnej, ale oferuje także długie odcinki leśne oraz nadbrzeżne, pozwalające na wypoczynek wśród natury. Biegnie w zdecydowanej większości przez teren nizinny, nadaje się więc dla dzieci i mniej wytrawnych cyklistów. Szlak Kultury Przemysłowej wyróżniony został 3-gwiazdkami oraz znakiem jakości ADFC

O innych niemieckich trasach rowerowych przeczytacie na stronie internetowej www.germany.travel/pl

Małgorzata Sołtys

Deutsch ist einfach

Sytuacja społeczeństwa niemieckiego wynikająca ze stale powiększającej się liczby osób starszych, wymagających opieki nie jest prosta. Jak to wygląda w liczbach i prognozach? Przeczytaj i przekonaj się przy okazji, czy język niemiecki naprawdę jest prosty?

Knapp 2,9 Millionen Pflegebedürftige im Jahr 2015

Per Dezember 2015 waren nach Maßgabe des SGB XI 2,86 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Von den Pflegebedürftigen hatten zu diesem Zeitpunkt 83 % das 65. Lebensjahr bereits überschritten und mit 37 % mehr als Drittel das 85. Lebensjahr bereits erreicht. Mit 64 % war die Mehrheit der Pflegebedürftigen im Jahr 2015 weiblich. Im Vergleich zum Jahresende 2013 ist die Anzahl der Pflegebedürftigen um 8,9 % gestiegen, was mitunter dem demografischen Wandel zuzuschreiben ist^{1,3}.

Knapp 2,9 Millionen Pflegebedürftige im Jahr 2015

Per Dezember 2015 waren nach Maßgabe des SGB XI 2,86 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Von den Pflegebedürftigen hatten zu diesem Zeitpunkt 83 % das 65. Lebensjahr bereits überschritten und mit 37 % mehr als Drittel das 85. Lebensjahr bereits erreicht. Mit 64 % war die Mehrheit der Pflegebedürftigen im Jahr 2015 weiblich. Im Vergleich zum Jahresende 2013 ist die Anzahl der Pflegebedürftigen um 8,9 % gestiegen, was mitunter dem demografischen Wandel zuzuschreiben ist^{1,3}.

Mehr als 2 Millionen Pflegebedürftige werden zu Hause gepflegt

Fast drei Viertel aller Pflegebedürftigen wurden im Jahr 2015 zu Hause gepflegt. Die Pflege von 1,38 Millionen Pflegebedürftigen haben Familienangehörige übernommen. Bei 692.000 Pflegebedürftigen fand die Pflege zwar im Privathaushalt statt, wurde jedoch teilweise oder vollständig von ambulanten Pflegediensten bewerkstelligt. Die mit 11,6 % im Gegensatz zum Jahr 2013 erfolgte Zunahme der zu Hause gepflegten Menschen kann auf die Reformen bei der Pflegeversicherung zurückgeführt werden^{1,3}.

Ein Viertel aller Pflegebedürftigen in Pflegeheimen

Mit 783.000 Pflegebedürftigen (27%) hat sich ein Viertel aller Pflegebedürftigen vollstationär in Pflegeheimen versorgen lassen, was im Gegensatz zum Jahresende 2013 einen Anstieg um 2,5 % bedeutet. Für die stationäre und teilstationäre Pflege standen 2015 insgesamt 13.600 Pflegeheime mit 730.000 Beschäftigten zur Verfügung^{1,3}.

Mehr als 1,5 Millionen Menschen mit Demenz

Gegenwärtig leiden 1,5 Millionen Menschen in Deutschland an einer Form von Demenz, wovon zwei Drittel von der Alzheimer-Krankheit betroffen sind. Zwei Drittel aller Demenzkranken haben das 80. Lebensjahr bereits vollendet. Nur etwa 20.000 erkrankte Menschen sind jünger als 65. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft geht davon aus, dass die Zahl der Demenzkranken ohne medizinische Durchbrüche in Prävention und Therapie jedes Jahr um etwa 40.000 steigen wird und schätzt die Anzahl aller Erkrankten bis zum Jahr 2050 auf etwa 3 Millionen. Die starke Zunahme bei Demenzerkrankungen wird dadurch begründet, dass die Lebenserwartung weiterhin steigt und dadurch die Menschen älter werden².

Mit zunehmendem Alter wächst auch das Risiko der Pflegebedürftigkeit

Während in der Altersstufe zwischen 70 und 74 mit 5 % am Anteil aller Pflegebedürftigen nur jeder Zwanzigste im Jahr 2015 pflegebedürftig wurde, beträgt diese Altersquote für Menschen ab 90 Jahre bereits 66 %. Auffallend dabei ist, dass Frauen mit einem Lebensalter ab 80 Jahre deutlich eher pflegebedürftig geworden sind. Bei den 85 bis 89 Jahre alten Frauen betrug die Pflegequote 44 %, während sich die Quote bei den gleichaltrigen Männern auf lediglich 31 % belief³.

Autor: Diplom- Sozialpädagoge Werner Tigges

Quellen, abgerufen am 06.03.2017:

- 1) https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2017/01/PD17_017_224.html;jsessionid=D7A22A4B71406D961CEB-9F0DE91B8F6D.cae2
- 2) <https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/aktuelles/artikelansicht/artikel/die-zahl-der-demenzkranken-steigt-jaehrlich-um-40000.html>
- 3) https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Pflege/PflegeDeutschlandergebnisse5224001159004.pdf?__blob=publicationFile

Mainau – wyspa kwiatów i motyli



Mainau to trzecia co do wielkości wyspa na Jeziorze Bodeńskim. Położona w pobliżu Konstancji ma powierzchnię prawie 45 hektarów. Ze względu na panujący na wyspie ciepły i wilgotny mikroklimat, możliwe jest uprawianie tu roślin egzotycznych.



Trochę historii

Osobą najczęściej kojarzoną z wyspą jest Lennart Bernadotte, czyli Gustaf Lennart Nicolaus Paul (1909-2004), do 1932 szwedzki książę krwi. Z postacią tą związana jest bardzo romantyczna historia. Był on jedynym synem księcia Wilhelma i Marii Pawłownej Romanowej, wielkiej księżnej Rosji, wnukiem Gustawa V, ówczesnego króla Szwecji. W marcu 1932 bez zgody dziadka poślubił w Londynie córkę szwedzkiego fabrykanta Karin Emmę Louise Nissvandt i tym samym utracił prawa do tronu oraz prawo używania tytułu książęcego. Książę przyjął nazwisko Lennart Bernadotte i przeniósł się na wyspę Mainau, która należała do jego ojca.

Skąd Szwedzi na Jeziorze Bodeńskim? Babką Lennarta była Wiktoria Badeńska, córka Fryderyka I i siostra Fryderyka II, wielkich książąt badeńskich. Otrzymała od brata wyspę Mainau, która ze względu na jej małżeństwo z Gustawem V stała się szwedzką posiadłością. Po jej śmierci w 1930 roku wyspę otrzymał jej syn, książę Wilhelm Bernadotte, który po megalomaniach syna, uczynił go zarządcą wyspy. Wbrew obiegowej opinii Lennart stał się właścicielem wyspy dopiero w 1951 roku, kiedy faktycznie odkupił ją od ojca.

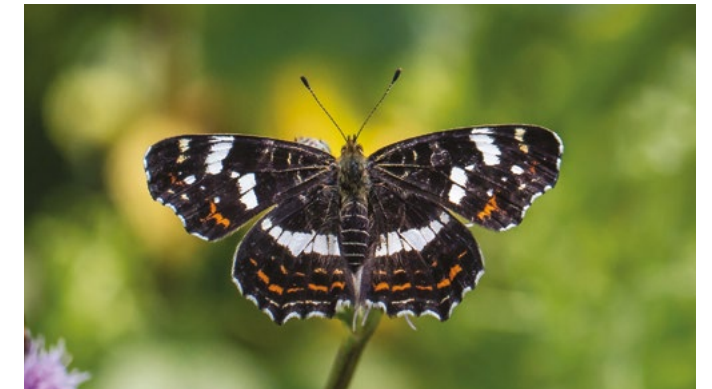
W momencie przybycia Lennarta na wyspę Mainau rozpoczęła się jej złota era. 23-letni wówczas Lennart postanowił uczynić z wyspy kwiatowy raj, co udało mu się zrealizować w trakcie jego długiego, 95-letniego życia. Lennart podjął przede wszystkim decyzję o otwarciu wyspy dla turystów, co dało efekt już w 1935 roku, kiedy Mainau odwiedziło 50 tys. osób. Aktualnie przybywa ich na wyspę prawie milion rocznie.

Kiedy warto pojechać na wyspę

Wyspa Mainau to zawsze dobry pomysł na wycieczkę. Przez cały rok otwarty jest Schmetterlingshaus, który ma 1000m² i jest

drugą co do wielkości budowlą tego typu w Niemczech (od niedawna palmę pierwszeństwa dzierży Schmetterlingsfarm w nadmorskiej miejscowości Trassenheide, na wyspie Uznam, która ma powierzchnię około 5000 m² i umożliwia oglądanie 2500 tropikalnych motyli reprezentujących ok. 60 różnych gatunków).

W pawilonie na Mainau jest między 25 a 30 stopni ciepła, a wilgotność powietrza sięga 90 procent. Zwiedzających otaczają kaskady wodospadów i egzotyczne rośliny oraz cudowne ćmy i motyle. Jest ich ok. 120 gatunków, głównie tropikalnych z Afryki, Azji oraz Ameryki Południowej. Niektóre mają rozpiętość skrzydeł sięgającą nawet 30 cm.



Sezon na zwiedzanie ogrodów trwa na Mainau od marca do października. Jest to tzw. Blumenjahr, który oficjalnie rozpoczyna się na przełomie marca i kwietnia oszałamiającym pokazem storczyków w palmiarni. W ogrodach najpierw zakwitają przebiśniegi, śnieżyce i inne wiosenne kwiaty np. bratki. Od końca marca do połowy maja na Mainau kwitną tysiące tulipanów, żonkili i hiacyntów posadzonych we wschodniej części wyspy wzdłuż tzw. Wiosennej Alei.

Maj i czerwiec to czas, kiedy Mainau zachwyca kwitnącymi rododendronami i azaliami. Jest ich tutaj 200 odmian. Latem niezapomniane wrażenia w odwiedzających pozostawia Rosengarten, czyli ogród różany, który uwodzi



turystów zapachem 500 odmian róż. Rozarium urządzone jest w stylu włoskim, a dodatkowego uroku dodają mu liczne pergole, rzeźby i fontanny. Na wyspie znajduje się ok. 30 tys. różanych krzewów. Można tu odnaleźć ich 1200 odmian.

Lato to czas dla wielbicieli hortensji i innych typowo letnich kwiatów oraz roślin egzotycznych. Na tarasach śródziemnomorskich można oglądać palmy, agawy, kaktusy i inne rośliny. Z tarasów rozciąga się wspaniały widok na całe Jezioro Bodeńskie. W oddali widać Alpy. W lipcu na Mainau zakwitają hibiskusy, a w sierpniu passiflory (męczennice).

Jesień bezsprzecznie należy do dalii. Kwitną od września do października na tzw. Dahlienfelder (polach daliowych), położonych na południu wyspy, gdzie posadzono ich łącznie prawie 20 tys. sztuk z 250 odmian.

Informacje praktyczne

Na wyspę można dostać się statkami, wypływającymi z Konstancji, Lindau, czy też z Überlingen. Jedyna droga dostępna dla samochodów prowadzi z Konstancji. Na wyspę doprowadzi nas również ścieżka rowerowa.

Co ciekawe nie ma stałych godzin zwiedzania ogrodów. Godziny otwarcia i zamknięcia ogrodów wyznaczają

wschody i zachody słońca. Stałe są tylko godziny udostępniania takich obiektów jak pawilon z motylami (od października do marca otwarty między 10 a 17, w pozostałych miesiącach od 10 do 19) i palmiarni (przez cały rok od 9 do 21).

Ceny biletów wstępu na wyspę Mainau nie są niskie. W sezonie zimowym (od końca października do końca marca) bilet normalny kosztuje 9,50 euro, a ulgowy dla studentów i uczniów powyżej 13. roku życia - 5,50 euro. Latem odpowiednio: normalny - 19,90 euro, ulgowy - 11,50 euro.

Bezpłatny wstęp przysługuje dzieciom poniżej 13. roku życia, a także asystentom osób niepełnosprawnych. Latem po 17 można kupić bilet za 50% normalnej ceny. Opłata za miejsce parkingowe wynosi 5 euro.

Za 52 euro można nabyć roczną kartę wstępu.

Olga Lisowska

Krzyżówka

		niemowlę		do naprawy opon		powierzchnia czegoś		długie loki u ortodoksyjnego żyda		gniecenie		cło rogatkowe		mieniąca się tkanina	
		wrzątek		fita				kołysanie							
piłkarz wszech czasów		gwiazda w konstelacji Lutni		imię Clintona			syn Jakuba podróż balonem				pikantna potrawa		napój alkoholowy z rumu		świecący gaz
				autor rozpraw o moralności		Jerzy bokser, medalista olimpijski			oklepany zwrot zaświadczanie						
posłanie		policja III Rzeszy rzuca młotem					ryżowa wódka przerywa film					klamra		leczony przez dermatologa	
				soda rodzima							front, przednia strona				
twierdzenie pomocnicze	na-tchnienie		człowiek śniegu echo-sonda			rozmokła glina		jednolita mieszanina metali		pas ziemi uprawnej władca absolutny					
surowiec na świecie				kąpiel natryskowa	cuchnące jajko			powab					zwarta okrywa roślinna łąk		chińska żywica
				włók			krótki miesiąc				bożyszcz ludu				
matka Apollina przypomniał strusia					wytwór pracy				Beger i Przemysław						
				lina na jachcie			dłuższa wypowiedź				stąpienie				
narzędzie tynkarza	przyrządzony z mięsa				plaski lub obły				opiekunka						

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Prosimy o przesyłanie prawidłowych odpowiedzi pod adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Winklera 1, 60-246 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 15 czerwca 2017 roku. W drodze losowania wyłonimy zwycięzcę, który otrzyma bon o wartości 100 PLN do drogerii Rossman. Fundatorem nagrody jest CareWork – www.carework.pl. Laureatem ostatniej krzyżówki jest Pan Tomasz Łapacz z Włocławka – serdecznie gratulujemy!