



Praca za granicą
3 kwartał 2025 Poznań
ISSN 2391-5597

nr **45**

**Praca w opiece latem
– wieś czy miasto?**

ePA – niemieckie IKP

**Jak zamienić samotne
życie na pracę?**

**Nietrzymanie moczu
– skąd się to bierze?**





Od razu przepraszam panów opiekunów – też jesteście wspaniali, wykonujecie bardzo dobrą pracę i należy się Wam taki sam szacunek i uznanie, jak paniom opiekunkom. Jednak jako kobiecie łatwiej mi docenić odwagę, jaką mają w sobie kobiety, które decydują się na wyjazd do pracy w Niemczech.

Od ponad 20 lat prawie codziennie rozmawiam z żonami, matkami, babciami, ciociami, siostrami. Znam tysiące powodów, dla których podjęły się tej niełatwej przecież pracy, zmieniając tym samym życie swoje i swoich bliskich. Znam chyba wszystkie lęki i obawy, które pojawiają się właściwie przed każdym wyjazdem. Te najważniejsze to czy podróż będzie bezpieczna, czy trafię na dobrych ludzi, co będzie z moimi sprawami w Polsce, gdy nie będzie mnie na miejscu.

Podziwiam z całego serca opiekunów w każdym wieku, lecz szczególnie te dojrzałe panie, które potrafią pomimo wielu własnych przeciwności życiowych podjąć walkę z nimi w szczególny sposób – pomagając innym. Podziwiam za to, że obdarzają codziennym uśmiechem niemieckich seniorów, okazują im sympatię, wsparcie i pomoc. Podziwiam za to, że wciąż mają plany na przyszłość – chcą zmienić małe i większe rzeczy w swo-

im życiu i ciężko na to pracują. Podziwiam za umiejętność pokonywania małych i dużych przeszkód w taki sposób, żeby nikogo nie urazić. Podziwiam ich zdolność przystosowania się do życia wśród innych ludzi w nowych miejscach i innych warunkach co kilka miesięcy. A przecież każda z tych pań ma swoje smuteczki, kłopoty zdrowotne, problemy do rozwiązania. Nie pokazują tego – z podniesionym czołem wnoszą radość i optymizm do życia seniorów.

Pomimo tylu lat pracy w branży ciągle cieszy mnie, kiedy widzę pozytywne opinie o Pani Alicji, Marii, Beacie, Annie, Hannie, Henryce, Urszuli i wielu, wielu innych. To miłe zaskoczenie rodzin podopiecznych, że mama znowu się uśmiecha, tata zrobił się spokojniejszy, a dom rodziców znowu nabrał rodzinnego blasku, jest ciągle źródłem dużej satysfakcji.

Pozdrawiam Was wszystkie serdecznie – mam nadzieję, że tego lata Wasza praca będzie wyjątkowo ciekawa i spokojna, że słońce rozgoni wszystkie gorsze chwile, że znajdziecie w sobie dużo radości i czasu na własne zajęcia. Bądźcie dobre dla innych, ale nigdy nie zapominajcie o tym, żeby być dobrym dla siebie!

Dorota Lewandowska

WYDAWCA: Carework24 Group sp. z o.o., ul. Henryka Pobożnego 1, 47-100 Strzelce Opolskie
SIEDZIBA REDAKCJI: ul. Emilii Szanieckiej 1a/24, 60-215 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 KOLAGRAF
ZDJĘCIA: Adobe Stock

Lokalizacja miejsca pracy w opiece jest dla opiekunów osób starszych w Niemczech jednym z ważniejszych czynników przy wyborze oferty. Tak jak w sprawach związanych np. z wykonywaniem drobnych prac ogrodowych czy pieczeniem ciast, środowisko opiekunów z Polski dzieli się na zwolenników pracy na wsi i na tych, którzy pracować chcą tylko w mieście. Jakie mają argumenty obie strony?

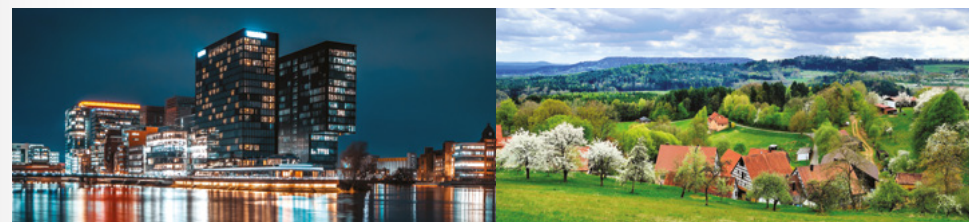
Maria jest opiekunką z relatywnie niewielkim stażem, pracuje w tej branży dopiero od 2 lat. Na początku nie zastanawiała się, gdzie woli pracować. Teraz jest przekonana, że dla niej bardziej odpowiednie są wsie i małe siedliska. I to nie tylko latem. Wymienia takie argumenty za jak to, że na miejscu nie ma przeważnie sklepów, zakupy dowozi więc rodzina albo ona jedzie samochodem z uczynnymi sąsiadami. Odpada jej dźwiganie siatek, codzienne zastanawianie się, co tu kupić. Ograniczony dostęp do sklepów wyzwala w niej kreatywność kulinarną – musi sobie poradzić z tym, co ma. No i najważniejsze – sama nie ma pokusy wydawania pieniędzy. W większych miastach często chodziła po sklepach i co chwila widziała w promocji coś, co może niekoniecznie było jej potrzebne, no ale taka okazja... Na wsi jest jej łatwiej zapanować nad własnymi finansami, a ma ważny cel – chce kupić większe mieszkanie.

Ludzie są też serdeczniejsi, łatwiej o nawiązanie kontaktów międzyludzkich. Jak wy-

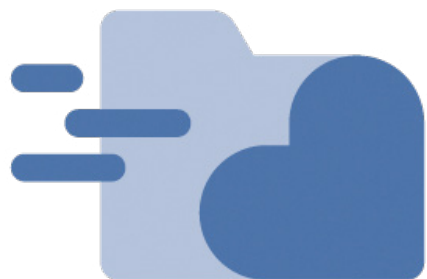
chodzi na spacer z podopieczną lub sama, zawsze ktoś ją pozdrowi, zaczepi na krótką rozmowę. Jedna sąsiadka podrzuca jajka, a one z seniorką rewanżują się papierówkami (*der Weiße Klarapfel, Kornapfel*). Nie jest wcale nudno, jeśli ktoś lubi spacerować, świeże powietrze, ładne widoki i opalanie się z książką na kocu.

Barbara pracuje jako opiekunka już 10 lat i aż prycha na słowo „wieś”. Ja? Nigdy, tylko miasta. Wieś ze swoim spokojem i ciszą wysysa moją duszę. Muszę mieć sklepy, kawiarnie, tłumy ludzi, mnóstwo miejsc do zwiedzania. Większość dnia jestem w domu z seniorami, jest spokojnie, cicho, ciągle tak samo. W czasie wolnym potrzebuję ruchu, hałasu, emocji, wrażeń wzrokowych. Lubię też swoją anonimowość w miastach. Na wsi czuję się ciągle obserwowana i wiem, że dla miejscowych jestem obca – choć są zwykłe bardzo mili i życzliwi, nie jestem jedną z nich. W mieście jest inaczej – tu nikt nie tak naprawdę nie interesujesz. Fakt, że trudniej jest nawiązać kontakty z nowymi ludźmi, ale ja tego nie potrzebuję. Potrzebuję przejść się ruchliwym deptakiem, popatrzeć jak się inni ubierają, co jest ciekawego na wystawach i w sklepach. Zwiedzam muzea, chodzę na koncerty, na basen, do parków, fotografuję ciekawe miejsca. Nie muszę planować zakupów na cały tydzień, jak czegoś mi zabraknie, w każdej chwili mogę gdzieś wyskoczyć.

A Ty, co wolisz – wieś czy miasto?



ePA – niemieckie IKP



ePA für alle

Tytułowe skróty brzmią dla niewtajemniczonych obco – już wyjaśniamy. W Polsce każdy pacjent ma założone internetowe konto, na którym gromadzone są dane o jego zdrowiu. Internetowe Konto Pacjenta to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia, w której można znaleźć: historię wizyt lekarskich, wyniki badań, dostępne badania profilaktyczne, wystawione recepty i stan ich realizacji. Z IKP można pobrać wypisy ze szpitali oraz sprawdzić, jakie są koszty naszych wizyt lekarskich i zabiegów. Teoretycznie w Polsce od 1 lipca 2021 roku każda placówka medyczna – ta, która ma umowę z NFZ i ta prywatna, powinna przekazywać dane związane z naszym leczeniem i profilaktyką do systemów informatycznych. W praktyce różnie to bywa, jednak dla podmiotów podstawowej opieki zdrowotnej (np. lekarzy rodzinnych) NFZ wprowadził w 2024 roku swego rodzaju sankcje finansowe, więc jest coraz lepiej.

Podobny system dostępu przez Internet do historii leczenia dla pacjenta funkcjonuje od kilku lat w Niemczech pod nazwą *die ePA - elektronische Patientenakte*. Na razie przekazywanie informacji opiera się na dobrowoli ze strony jednostek medycznych,

ale od kilku lat systematycznie są wprowadzane przepisy prawne dla poszczególnych sektorów (np. aptek, przychodni lekarskich, szpitali, laboratoriów), nakładające obowiązki wprowadzania danych do systemu. Od 1 października 2025 prowadzenie ePA będzie w Niemczech obowiązkowe dla wszystkich podmiotów, z wyjątkiem placówek zajmujących się badaniami genetycznymi.

Dla opiekunów i opiekunek osób starszych, którzy pracują za granicą, każda forma zdalnego dostępu do różnego rodzaju danych jest dużym ułatwieniem. Korzystanie z IKP pozwala oszczędzić czas i nerwy. Jeżeli np. specjalista zlecił nam badania laboratoryjne, wyniki większości z nich znajdziemy w ciągu 1-2 dni na naszym koncie. Można sprawdzić je przez Internet zamiast czekać na termin wizyty w przychodni.

W praktyce opieki nad osobami starszymi w Niemczech dostęp do ePA z całą pewnością ułatwia funkcjonowanie osobom odpowiedzialnym za zarządzanie lekami i zaopatrzeniem pielęgnacyjnym. W systemie widać, które recepty są otwarte, w jakim stopniu zrealizowane, jakie zostały pobrane środki pielęgnacyjne. Jeżeli podopieczny miał wykonane badania laboratoryjne, a oczekiwanie na wyniki (*der Laborbefund*) go stresuje, można poprosić rodzinę seniora o ich sprawdzenie jeszcze przed wizytą u lekarza.

A co z bezpieczeństwem danych? To pytanie pojawia się przy każdej sytuacji, w której nasze dane znajdują się w przestrzeni elektronicznej. Jednak w dobie elektronicznych dowodów osobistych, kont bankowych i wielu innych funkcjonalności pozostaje wierzyć, że nasze dane są dobrze zabezpieczone.

Jak zamienić samotne życie na pracę?



Los czasem tak pokieruje naszym życiem, że z przestachem rozglądamy się wokół siebie. Gdzieś znikają kontakty z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi. Czasem przez odległość, czasem przez nieszczęścia a czasem po prostu tak bez powodu. W dorosłym życiu nowe znajomości najczęściej zawiera się w pracy. A co jeżeli tej pracy nie ma albo już nie mamy tyle siły co kiedyś, żeby pracować w swoim zawodzie w pełnym wymiarze godzin, przez cały rok?

Dobrym rozwiązaniem może być podzielenie się swoim czasem z ludźmi, dla których codzienne czynności są wyzwaniem nie do pokonania. Takie banalne z pozoru sprawy jak zrobienie zakupów, pranie, przygotowanie posiłku, umycie się, założenie ubrania, dla wielu osób starszych są bardzo trudne a często wręcz niemożliwe do zrealizowania bez pomocy z zewnątrz.

Idea domowej opieki nad osobami starszymi funkcjonuje od zawsze. Nie potrzeba tu specjalnych kwalifikacji medycznych, szkół i papierów. Wystarczy chęć niesienia pomocy, umiejętność prowadzenia domu i otwartość. W dobie wszechstronnego wsparcia elektronicznego nawet znajomość języka niemieckiego nie zawsze jest ważna, bo w komunikacji wyręczają nas tłumacze.

W opiece nad osobami starszymi w Niemczech pracuje od wielu lat, jak się szacuje, około 200 000 kobiet i mężczyzn z Polski. To olbrzymi rynek pracy, który ciągle daje duże możliwości na znalezienie nowej aktywności i odmienienie swojego życia.

Ania podjęła się po raz pierwszy opieki nad niemiecką seniorką w ubiegłym roku. Sama ma 67 lat, czuje się dobrze, tylko wdowieństwo i emigracja jedyne dziecko do dalekich krajów mocno jej dokuczało. W domu wszystko lśniło, a w szafach było ułożone pod linijkę. Przeczytała wszystko, co chciała przeczytać. Zaszła do każdego klubu dla seniorów, ukończyła Uniwersytet Trzeciego Wieku, ale to nie było to, a wysokość emerytury ograniczała ją w wymarzonych działaniach.

Jej pierwsza podopieczna była młodsza od niej o 6 lat, ale niestety stan zdrowia nie pozwalał jej na samodzielne funkcjonowanie. Początki nie były łatwe, trzeba było przyzwyczaić się do całkiem innego rytmu dnia, posiłków, obowiązków, oczekiwań i możliwości drugiego człowieka. Po kilku pierwszych dniach chciała nawet to wszystko zostawić, zatęskniła za swoim samotnym życiem. Po kilku następnych poczuła się jednak znowu potrzebna i wszystko się dobrze ułożyło. Poznała nowe koleżanki

– panie, które pracują jako opiekunki od wielu lat, które wsparły ją dobrymi radami. Z jedną z nich była już na wycieczce, w miejscu, które zawsze chciała zobaczyć.

Jest wdzięczna, że dała sobie szansę na zmianę tego, co ją nużyło. Jaką ma radę dla

innych, którzy czują się samotnie? Zrób to, co ja – spróbuj swoich sił w opiece nad innymi, obojętnie czy jesteś kobietą czy mężczyzną. To jest praca, która dużo zmienia nie tylko finansowo – zmienia sposób myślenia o sobie!

Nietrzymanie moczu – skąd się to bierze?



Jedną z często występujących, uciążliwych niedogodności podeszłego wieku jest nietrzymanie moczu (*die Blaseninkontinenz, die Harninkontinenz*). Osoby starsze bardzo źle znoszą świadomość, że nie są w stanie kontrolować organizmu w zakresie, który kojarzy się z niemowlęcą bezradnością.

Jakie są najczęstsze przyczyny takiego stanu rzeczy? U kobiet wymienia się następstwa porodów, u mężczyzn usunięcie prostaty. Dla obu płci wspólne są takie powody jak: nadwaga, kamienie w pęcherzu moczowym, nowotwory, infekcje. Nietrzymanie moczu towarzyszy również niektórym chorobom neurologicznym i schorzeniom nerek.

Oslabienie pęcherza (*eine Blasenschwäche*) może przybierać różne formy np.:

- nietrzymanie wysiłkowe (*eine Belastungsinkontinenz*) – mimowolny wyciek moczu pojawia się podczas wysiłku fizycznego – np. kaszlu, kichania, wstawania, wchodzenia po schodach,

- nietrzymanie nagłace (*eine Dranginkontinenz*) – silne, nagłe parcie na mocz, trudne do opanowania i zdążenia do toalety,
- nietrzymanie neurologiczne (*eine Neurogene Inkontinenz*) – związane z chorobami neurologicznymi, takimi jak: stwardnienie rozsiane, udar mózgu czy choroba Alzheimera,
- nietrzymanie z przepełnienia (*eine Überlaufinkontinenz*) – jeżeli istnieje przeszkoda w pęcherzu utrudniająca oddanie moczu,
- nietrzymanie funkcjonalne (*eine funktionelle Inkontinenz*) – spowodowane niemożnością dotarcia do toalety na czas ze względu na problemy z poruszaniem się.

Opiekunowie osób starszych w praktyce mogą wspierać podopiecznych tylko w zapobieganiu nietrzymania funkcjonalnego. Mogą pomóc im na czas dotrzeć do ubikacji, w zdejmowaniu odzieży, siadaniu na toalecie. W pozostałych przypadkach rola opiekuna polega na zapewnieniu odpowiedniego poziomu higieny seniorów – dbaniu o zmianę wkładek czy pieluchomajtek, zabezpieczeniu materaca w łóżku nieprzepuszczalnymi podkładami, myciu i pielęgnacji skóry w okolicach intymnych.

Bardzo ważnym momentem w pracy opiekunów jest przekonanie niektórych seniorów do konieczności zakładania specjalnych wkładek chłonnych czy pieluch. Ważna jest tu dyskrecja, wytworzenie atmosfery pełnego zaufania pomiędzy podopiecznym

i opiekunem. Nietrzymanie moczu to choroba, taka jak wiele innych i zawstydzanie, które czasem pomaga w przypadku dzieci, na pewno nie sprawdzi się u osób w podeszłym wieku.

Pomimo stosowania środków ochronnych często zdarza się przemoczenie pościeli i odzieży. Pamiętajmy o tym, że mocz ma bardzo intensywny zapach. Przed wykonaniem prania zalecane jest płukanie w zim-

nej wodzie. Jeżeli nie możemy wykonać prania zaraz po fakcie, nie wrzucamy mokrych czy wilgotnych rzeczy do kosza na brudy – zamaczamy je od razu w dużej ilości zimnej wody, najlepiej z dodatkiem szarego mydła. W przypadku, gdy seniorzy korzystają w nocy z krzeselka toaletowego lub kaczki, trzeba je rano opróżnić, umyć i zdezynfekować. Jednorazowe produkty higieniczne należy wrzucić do specjalnych worków i szczelnie je zamknąć.

Chusteczka z materiału (*das Stofftaschentuch*) – przedmiot z przeszłości



Kto jeszcze pamięta chusteczki do nosa z materiału? Na pewno nasi podopieczni – panowie i panie. To może być ciekawy sposób, żeby rozpocząć rozmowę z seniorami o tym, co się zmieniło. Chusteczki do nosa były przez wiele lat nieodłączną częścią codziennego życia i wyrazem troski okazywanej dzieciom przez rodziców, mężom przez żony. Dbano o to, żeby w szufladach był zawsze wyprany i starannie wyprasowany gorącym żelazkiem zapas. W wielu domach przed wyjściem padało tradycyjne pytanie – „A masz czystą chusteczkę do nosa?” (*Hast du ein sauberes Taschentuch?*).

Panowie z reguły używali chusteczek z materiału w kratkę (*kariertes Material*), raczej w ciemnych kolorach. Nie ukrywajmy, że to właśnie im zdarzało się użyć chusteczki do przeczyszczenia butów czy wytarcia rąk

po naprawie samochodu. Damskie chusteczki najczęściej były wykonane z delikatnego batystu (*aus Batist*). Wielbicielki robótek ręcznych nie kupowały gotowych wyrobów. Samodzielnie obrzucały brzegi na szydełku cienką nitką w ozdobne ząbki (*die Häkelspitzen*). Dla dzieci produkowano nieco mniejsze chusteczki z nadrukami np. zwierząt lub ornamentów roślinnych. Jednym z eksponatów w Muzeum NRD (DDR Museum) w Berlinie jest właśnie dziecięca chusteczka do nosa z misiami wyjadającymi miód, złymi na nie pszczołkami i niebieskimi kwiatkami. W bardzo zamożnych rodzinach normą były chustki z wyszywanymi monogramami.

Chusteczki do nosa z materiału zostały skutecznie wyparte z codziennego użytku w XX wieku. Ich kariera wygasła poważnie od lat 70. XX wieku, kiedy to w sprzedaży powszechnie pojawiły się jednorazowe chusteczki papierowe. Na pewno jest to bardziej higieniczne rozwiązanie, ponieważ zużytą chusteczkę jednorazową od razu się wyrzuca, a te z materiału... no cóż, po użyciu wkładało się je z powrotem do kieszeni czy torebki i trzeba było bardzo uważać, żeby przypadkiem nie trafić potem ręką w ich zawartość. Jeżeli masz podopiecznych, którzy lubią i wciąż mogą porozmawiać, zastanówcie się wspólnie, co jeszcze zmieniło się w codziennym życiu na przestrzeni lat. To może być ciekawe!

Zwetschgen Crumble – pychotka ze śliwek pod kruszonką

Lato i wczesna jesień to czas śliwek! Wyrasza „śliwka” (*die Pflaume*) to szerokie określenie na różne gatunki i odmiany tego pysznego owocu. Najbardziej znane to mirabelka (*die Mirabelle*), renkloda (*die Reneklode*) i węgierka (*die Zwetschge*). I to właśnie te ostatnie polecamy na osłodę dnia. Te zdrowe owoce zawierają witaminy (A, C, B6, K), minerały (fosfor, magnez, potas, żelazo, wapń) oraz błonnik, który zapobiega zaparciom.

Crumble to prosty angielsko-amerykański deser z owocami pod kruszonką. Przygotuj

uję się go szybko i łatwo oraz można zrobić małe porcje. Jeżeli opiekunowie są sami z jednym czy nawet dwójkiem seniorów, zmniejszając proporcjonalnie składniki albo mroząc kruszonkę na zapas, nawet codziennie mogą wyczarować w domu zapach świeżego ciasta.

Zamiast śliwek można użyć jabłek, truskawek, dżurów, wiśni, brzoskwiń, moreli lub innych owoców. Potrzebne są naczynia do zapiekania (*die Auflaufform*), takie jak do tarty albo małe kokilki (*eine feuerfeste Schale*).



Składniki (Zutaten):

na foremkę o średnicy 24 cm (lub kilka mniejszych)

Owoce

- 750 g śliwek węgerek (750 g Zwetschgen)
- 1 opakowanie cukru wanilinowego (1 Päck. Bourbon Vanillezucker)
- lub 1 łyżeczka cynamonu (ein Teelöffel Zimt)
- + 2 łyżki cukru (2 El Zucker)

Kruszonka

- 100 g masła – zimnego (100 g Butter – kalt)
- 100 g cukru (100 g Zucker)
- 150 g mąki pszennej (150 g Weizenmehl)

Przygotowanie:

- 1 Dobrze nagrany piekarnik to podstawa sukcesu! Nastaw na 170°C z termoobiegiem lub 180°C z grzaniem góra-dół.
- 2 Węgierki przetrnij wzdłuż na pół, wypestkuj, wymieszaj z cukrem wanilinowym (lub cynamonem i cukrem). Ułóż w formie (najlepiej skórką do dołu), tak, żeby zakryć całe dno, mogą być dwie warstwy.
- 3 Przygotuj kruszonkę. Na blat wysyp mąkę, cukier i pokrojone w drobną kostkę zimne masło (możesz też zetrzeć je na tarce o grubych oczkach). Szybko wymieszaj składniki, ale tylko tak, żeby się połączyły – to nie ma być gładkie ciasto.
- 4 Równomiernie wyłóż kruszonkę na owoce i zapiekaj ok. 45-50 min. (obserwując stopień zrumienienia kruszonki).

Foremkę (foremki) do pieczenia można wysmarować delikatnie masłem przed włożeniem śliwek, ale nie jest to konieczne. Kruszonkę można mrozić. Mąkę pszenną można zastąpić zmielonymi płatkami owsianymi.

Co robi pies a co papuga?

Obojętnie czy pracujemy w Niemczech na wsi czy w mieście, otaczają nas odgłosy natury (*die Geräusche in der Natur, die Naturgeräusche*). Szumiące liście (*raschelnde Blätter*), szmer deszczu (*Regengeräusche*), hałas wiatru (*Windgeräusche*) możemy usłyszeć w każdym miejscu. Odgłosy natury działają relaksacyjnie – nie tylko na

osoby starsze. Jeżeli seniorzy są nerwowi albo mają problemy z zaśnięciem, można wykorzystać specjalne nagrania z odgłosami wiatru (*der Wind*), deszczu (*der Regen*), potoków (*der Bach*), fal morskich (*die Meereswelle*), szumu drzew (*Walddrauschen*). A jakie dźwięki wydają ptaki i zwierzęta?

Krąkanie wron – das Krächzen der Krähen

Płanie koguta – der Hahnenschrei

Krzyk pawia – der Pfauenschrei

Gęganie gęsi – das Schnattern

Gruchanie gołębi – das Taubengurren

Szczekanie psa – das Bellen der Hunde

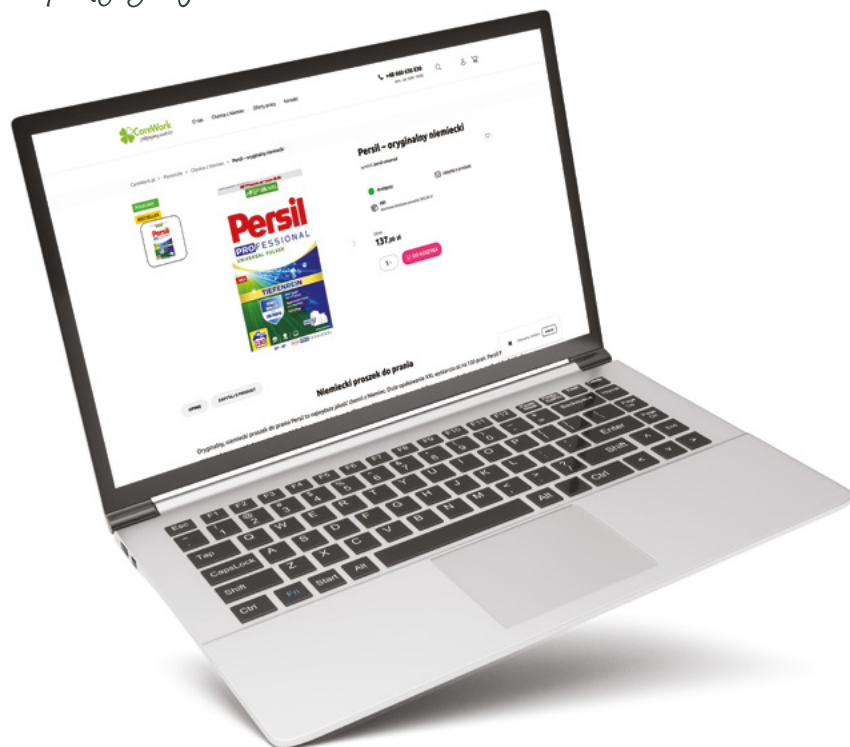
Miauczenie kota – das Miauen der Katze

Rżenie konia – das Wiehern von Pferden

W okresie letnim wszędzie słyszeć śpiew ptaków (*der Vogelgesang*). Nie trzeba szukać nagrań, wystarczy otworzyć okno, wyjść do ogrodu czy na spacer do parku. Okazuje się, że w Niemczech można usłyszeć w warunkach naturalnych nie tylko słowiki (*die Nachtigall*), wróble (*der Spatz*) czy gołębie (*die Taube*), ale również papugi (*der Papa-*

gei). Te barwne ptaki są podobno trochę utrapieniem dla mieszkańców Düsseldorfu. Żyją tam na wolności w dużych stadach i od bardzo, ale to bardzo, wczesnego ranka głośno skrzeczą (*das Papageiquietschen*) pod oknami. Jak się więc okazuje, znoszenie niektórych odgłosów natury nie jest łatwe. Na szczęście...

Deutsch ist einfach!



Produkty codziennego użytku

nie tylko dla opiekunek osób starszych

- oryginalna chemia z Niemiec
- zakupy bez zakładania konta
- konkurencyjne ceny
- bezpieczne płatności



www.sklep.carework.pl

Krzyżówka

PRZY- POMINA STRUSIA		WÓDZ PLEMIENIA		PTAKI Z CZUB- KAMI		... GOGO- LEWSKI		BRZDĄC
		GALAS NA LIŚCIU	LATA BEZ PILOTA			USYPISKO		NAD NIM KOLONIA
				HAŁAS, ZGIEŁK				
CLAUDIA								
WŁÓSKA AKTORKA								
				TAMUJE KREW				
				KRAINA PYRRUSA				
DECYZJA SĄDU						ZATYCZKA ANTAŁKA		WY- MUSZA OBRONĘ
WIENCZY DZIEŁO								
GIMNA- STYCZNA W SZKOLE	DUŻA PAPUGA		CENNA KARTA	PRŹ- NOSC, WYNIOS- ŁOSC				
				SAUDYJ- SKA		MEBEL W SYPIALNI		
SASIAD KURPIA		RYBIE GODY					RUMUŃ- SKI GAZIK	
		NP. ROSŁ						
					NA ... CZYLI OD- WROTNE			
GATUNEK MUZYKI	CHMURKA		SILNIE TRUJĄCY CHWAST		POWIEŚĆ O ŁĘCKIEJ	TORBACZ Z AUSTRALII		STO LAT!
			EFEKT POPYTU					
WIOSNA NA WIERZBIE					PRZE- RZUCENIE PIĘKI ŁUKIEM		... KICHOT	
		ŚWITE- ZIANKA" MICKIE- WICZA						
				... RODYJ- SKI, CUD ŚWIATA				
DESER DLA OCHŁODY		AUTO Z NRD						

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





SZUKASZ PRACY W OPIECE W NIEMCZECH?

Dołącz do CareWork

i zyskaj więcej!

Sprawdzone zlecenia, atrakcyjne
zarobki, wysokie składki ZUS i premia
letnia nawet **220 EUR** „na rękę”!*

*szczegóły w biurach i na carework.pl



Agencja opieki
nad osobami
niezależnymi

www.tuv.com
ID: 9109078343

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