

INFO

nr 67, dwumiesięcznik

październik – listopad 2018



SINDBAD

ZMIENIAMY SIĘ DLA WAS

Dobra praca!

opieka nad osobami starszymi w Niemczech



Praca od zaraz!

Zarobki nawet 1650 € miesięcznie na rękę + premie

Zadzwoń:
+48 61 666 29 93

Napisz:
opieka@laxocare.pl

Wejdź na:
www.laxocare.pl

Zapewniamy:

- legalną pracę w Niemczech
- tylko sprawdzone oferty pracy
- wysokie wynagrodzenie
- opłacone składki ZUS
- ubezpieczenie zdrowotne
- kompleksową organizację wyjazdu
- opiekę konsultanta w okresie kontraktu
- darmowe kursy języka niemieckiego

CO NOWEGO

- 4 Wiadomości
- 7 Sindbad zmienia logo!
- 16 Nowa odsłona strony www.sindbad.pl
- 20 Aplikacja mobilna Sindbad Online

MIĘDZY NAMI

- 21 Krótka historia pasów bezpieczeństwa
- 24 Sposoby na kreatywne, jesienne wieczory

PORADNIK

- 10 Jak uniknąć przeziębienia?
Oto 10 sprawdzonych sposobów!

KALENDARZ

- 14 Jarmarki bożonarodzeniowe 2018
- 29 Jesień 2018 – sezon atrakcji w Europie się nie kończy!
- 33 Co szykują nam gwiazdy na jesień 2018?

W DRODZE

- 34 Mapa połączeń

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

XXI wiek stoi nowoczesną technologią. I my idziemy z duchem czasu! Oddajemy do Waszej dyspozycji aplikację mobilną Sindbad Online oraz nową odsłonę strony internetowej. Wszystko po to, aby podróżowanie z nami było jeszcze przyjemniejsze! Po szczegóły zapraszamy na stronę 16 i 20.

Dodatkowo nasza firma postawiła na odświeżenie logo, by podkreślić zachodzące zmiany oraz kierunek, w jakim nadal chcemy się rozwijać – innowacyjność i dbałość o klienta. O jego historii i nowej odsłonie przeczytacie na stronie 7 i 8.

Nadeszła jesień, a wraz z nią chłodniejsze dni. Oprócz pięknych kolorów na drzewach zapanował sezon grypy i przeziębienia. Na szczęście istnieją skuteczne i proste sposoby, które pomogą Wam obniżyć ryzyko zachorowania zarówno u siebie, jak i u Waszych najbliższych. Na stronie 10 przeczytacie o sprawdzonych sposobach na uniknięcie choroby.

W 2019 roku minie 60. rocznica wynalezienia samochodowych pasów. Kto był autorem tego wynalazku i dlaczego do dziś rozwiązanie to uznawane jest za największy przełom w kwestiach bezpieczeństwa na drodze? O szczegółach przeczytacie na stronie 21.

Życzymy Wam udanej podróży i przyjemnej lektury,
Redakcja



Jesień to idealny czas na zmiany! Liście na drzewach zmieniają swoje barwy i zachęcają do długich, jesiennych spacerów. My również dla Was przechodzimy metamorfozę i zachęcamy do odwiedzenia wraz z nami miejsc, których nie podziwialiście nigdy dotąd w jesiennej atmosferze.

„INFO SINDBAD”
Magazyn Klientów i Pracowników firmy Sindbad Sp. z o.o.
Wydawca: IKROPKA, www.ikropka.com
Biuro Reklamy:
Michał Pieczara (+48) 508 331 663,
michal2@ikropka.com
Bezpośredni kontakt do biur sprzedaży biletów Sindbad na str. 34

Wiadomości

Zmiana miejsc przystankowych

- Gelsenkirchen – ZOB/HBF, stanowisko nr 11
- Czersk – parking, ul. Kościuszki
- Leverkusen – Busbahnhof Mitte
- Kwidzyn – Dworzec Autobusowy, ul. Konopnickiej 10A
- Lębork – stacja paliw Shell, ul. Słupska 26
- Aalen - ZOB am Bahnhof, Bussteig 9 Fernbus, Bahnhofstr. 38

Zmiana godzin odjazdów i przyjazdów

Zmianie uległy godziny przyjazdów z Polski do poniższych miast włoskich w ramach połączeń na liniach nr 18 i 19:

STARA GODZINA PRZYJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA PRZYJAZDU
19:00	POMPEI	20:55
19:30	SALERNO	21:15
20:00	BATTIPAGLIA	22:00
22:45	COSENZA	00:30
23:45	LAMEZIA	1:30
00:15	VIBO VALENTIA	2:00
1:35	VILLA SAN GIOVANNI	3:00
1:10	REGGIO CALABRIA	3:30

Ponadto zmianie uległy godziny odjazdów z kilku miast włoskich na trasie do Polski:

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
23:45	REGGIO CALABRIA	23:30
23:15	VILLA SAN GIOVANNI	23:55
5:30	BATTIPAGLIA	5:10
6:10	SALERNO	5:50

Godziny odjazdów są wcześniejsze od dotychczasowych o 15-40 minut.

Zmianie uległy godziny odjazdów z kilku miejscowości na północy Polski, na trasach do Niemiec, Luksemburga, Szwajcarii i Francji w ramach linii nr 11, 12 oraz 15P:

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
17:00	CHOJNICE	17:15
17:30	CZŁUCHÓW	17:40
18:10	JASTROWIE	18:15
18:50	PIŁA	19:00
19:30	WAŁCZ	19:40
21:10	GORZÓW WIELKOP.	21:20

Nowe godziny odjazdów są późniejsze o 5-15 minut od dotychczasowych.

W ramach połączeń z południowej Polski do Niemiec, Luksemburga, Francji, Szwajcarii, Holandii i Belgii na liniach 01, 02, 03, 04, 06ex, 09ex, 10 i 15 zmianie uległy godziny odjazdów z poniższych miejscowości:

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
18:45	KŁODZKO	18:30
19:20	ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE	19:05

19:50	DZIERŻONIÓW	19:35
20:20	ŚWIDNICA	20:05
20:55	WAŁBRZYCH	20:40
21:25	STRZEGOM	21:10
21:45	JAWOR	21:30
20:10	LESZNO	19:40
20:30	WSCHOWA	20:00
21:00	GŁOGÓW	20:30
21:25	POLKOWICE	20:55
21:45	LUBIN	21:15
20:40	ZIELONA GÓRA	20:10
21:20	NOWA SÓL	20:50
22:00	SZPROTWA	21:30
22:15	LEGNICA	21:45
21:30	JELENIA GÓRA	21:00

Ponadto w ramach połączeń do Niemiec i ekspresowych połączeń do Belgii i Holandii na liniach 01, 02, 6ex i 9ex zmianie uległa również godzina odjazdu z **Bolesławca**.

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
22:30	BOLESŁAWIEC	22:00

Nowe godziny odjazdów są wcześniejsze od dotychczasowych o 15-30 minut.

Z dniem 12 listopada 2018 r. (poniedziałek) zmianie ulegną godziny odjazdów z poniższych miejscowości, w ramach połączeń z południowej Polski do Niemiec, Luksemburga, Francji, Szwajcarii, Holandii, Belgii i Włoch, w ramach linii nr 01, 02, 03, 04, 10, 15, 06ex, 09ex oraz 19.

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
11:30	KRAŚNIK	11:00
12:50	OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI	12:20
13:30	STARACHOWICE	13:00
14:05	SKARŻYSKO-KAMIENNA	13:35
15:15	KIELCE	14:30
17:00	TARNOWSKIE GÓRY	17:40
18:30	GLIWICE	18:00
18:40	PYSKOWICE	18:10
18:45	TOSZEK	18:25
19:00	STRZELCE OPOLSKIE	18:45

Z dniem 12 listopada 2018 r. (poniedziałek) zmianie ulegają godziny odjazdu i przyjazdu z/do miejscowości **Bremerhaven** w ramach linii nr 01 i 08 na połączeniach z/do Niemiec.

STARA GODZINA PRZYJAZDU	NOWA GODZINA PRZYJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	STARA GODZINA ODJAZDU	NOWA GODZINA ODJAZDU
10:30	9:30	BREMERHAVEN	15:30	17:00

Z dniem 12.11.2018 (poniedziałek) zmianie ulegną godziny odjazdów z następujących miejscowości na trasie linii nr 18 i 19 z Włoch do Polski:

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
03:00	LECCE	02:30
04:20	TARANTO	03:45
05:20	BARI	04:50
07:15	FOGGIA	06:45
08:05	TERMOLI	07:45
10:00	PESCARA	09:20
10:40	GIULIANA	10:05
11:00	SAN BENEDETTO	10:30
11:15	PORTO SAN GIORGIO	10:50
11:30	CIVITANOVA	11:15
12:30	ANCONA	12:15
14:15	RIMINI	14:00
15:00	CESENA	14:45

Nowe godziny odjazdów są wcześniejsze od dotychczasowych o 15-35 min.

Nowe linie i przystanki

Z dniem 1 listopada 2018 r. (czwartek) uruchomione zostają nowe linie 06Pex i 09Pex z Polski północnej. W ramach tych połączeń ekspresowych obsługiwane będą 4 miasta w Holandii: **Hengelo, Amsterdam, Den Haag i Rotterdam** oraz 3 miasta w Belgii: **Antwerpia, Bruksela i Gent**. Powyższe linie będą realizowane w ramach przejazdów z Polski północnej do/z Belgii i Holandii. Wyjazdy z Polski na podanych kierunkach będą odbywały się w czwartki, a powroty do Polski z powyższych miast w piątki.

GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	GODZINA PRZYJAZDU
18:00	ROTTERDAM	11:45
18:30	DEN HAAG	11:05
19:45	AMSTERDAM	10:10
21:30	HENGELO	8:10
13:45	GENT	15:00
15:10	BRUKSELA	14:00
16:30	ANTWERPIA	13:15

UWAGA! WAŻNE ZMIANY DLA PODRÓŻUJĄCYCH DO/Z PARYŻA.

Od 26 grudnia 2018r. będzie możliwy dojazd wyłącznie na przystanek Gare routière Gallieni 28 Avenue du Général de Gaulle/ Metro linia 3.

Przystanek przy Place de la Concorde, Course La Reine obsługujemy:

- na wyjazdach z Polski do 30 listopada 2018r.
- na wyjazdach do Polski do 23 grudnia 2018r.



W związku z wprowadzonymi połączeniami ekspresowymi do Holandii i Belgii, obsługiwane będą następujące, nowe przystanki w Polsce północnej:

GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	GODZINA PRZYJAZDU
15:50	STAROGARD GDAŃSKI – Dworzec PKS, obok stan. 6	11:00
16:40	CZERSK – parking, ul. Kościuszki	10:15
17:00	CHOJNICE – Dworzec PKP	9:45
17:30	CZŁUCHÓW – baza PKS, ul. Wojska Polskiego 5	9:20
18:10	JASTROWIE – Dworzec PKS	8:35
15:45	KWIDZYN – Dworzec PKP	12:55
19:50	WRZEŚNIA – Dworzec PKS, stan. 1	08:45
15:40	NOWE MIASTO LUBAWSKIE – Stacja ORLEN przy ul. Grunwaldzkiej	12:20
16:10	BRODNICA – parking miejski przy stacji STATOIL (ul. Sądowa)	11:50

W ofercie Eurobus-Sindbad, uruchomiona została sprzedaż biletów na kolejne, 4 nowe linie na Ukrainę:

- **E-115 Poznań - Września - Konin - Łódź - Warszawa - Lublin - MANIEWICZE - SARNY - KOROSTEN - KIJÓW** (trasa poranna - wyjazd z Poznania 9:00)
- **E-116 Poznań - Łódź - Warszawa - Lublin - Chełm - MANIEWICZE - SARNY - KOROSTEN - KIJÓW** (trasa popołudniowa - wyjazd z Poznania 17:20)
- **E-117 Bolesławiec - Wrocław - Sieradz - Łódź - Warszawa - Lublin - MANIEWICZE - SARNY - ROKYTNE - OLEVSK - KOROSTEN - KIJÓW** obsługiwane przez przewoźnika KACZYŃSKI BUS
- **Linia 39 Gdynia - Gdańsk - Bydgoszcz - Włocławek - Płock - Warszawa - Lublin - LWÓW - SAMBOR - STARY SAMBOR - TURKA** obsługiwana przez przewoźnika EWE Trans

Dodatkowe dni kursowania

W ramach połączeń na linii nr 19 zwiększona została częstotliwość połączeń do miast **Padwa** i **Udine** z Polski południowej. Powyższe miasta są obsługiwane 6 x w tygodniu odpowiednio w poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki i soboty na wyjazdach z Polski oraz w poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, soboty i niedziele na wyjazdach do Polski.

GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	GODZINA PRZYJAZDU
21:40	UDINE	5:45
19:30	PADWA	7:30

Z dniem 12 listopada (poniedziałek) wprowadzona zostaje codzienna obsługa przystanków w **Leer** i **Groningen**, w ramach linii nr 01 i 08 z/do Niemiec i Holandii.

GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	GODZINA PRZYJAZDU
15:30	LEER	10:15
14:30	GRONINGEN	11:15

Z dniem 12 listopada (poniedziałek) wprowadzona zostaje codzienna obsługa przystanków w **Tübingen**, **Balingen**, **Rottweil**, **Schwenningen**, **Singen** i **Konstanz**, w ramach linii nr 03 i 11 z/do Niemiec.

GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	GODZINA PRZYJAZDU
17:45	TÜBINGEN	9:15
17:00	BALINGEN	10:00
16:30	ROTTWEIL	10:30
16:00	SCHWENNINGEN	11:00
15:15	SINGEN	11:45
14:30	KONSTANZ	12:15

Zmiana dni kursowania

Z dniem 31 października 2018 r. (poniedziałek) zmianie ulegną dni kursowania naszych autokarów z Norwegii, Szwecji i Danii w ramach linii nr 25 do Polski. Od tego dnia wyjazdy będą odbywały się w poniedziałki i soboty (nie będzie wyjazdów w piątki do Polski).

Z dniem 31 października 2018 r. (poniedziałek) zmianie ulegają dni kursowania naszych autokarów z Polski południowej do Holandii i Belgii w ramach połączeń ekspresowych na liniach 06ex i 09ex. Od tego dnia wyjazdy będą odbywały się w czwartki i soboty (nie będzie wyjazdów w środy z Polski).



W Padwie znajduje się jeden z najstarszych uniwersytetów w Europie



Sindbad zmienia logo!

NOWOŚĆ

Idąc z duchem czasu, chcąc nieco odświeżyć wizerunek naszej firmy i pokazać kierunek, w jakim podążamy, zdecydowaliśmy się na zmianę naszego logo. Zobaczcie, jak na przestrzeni lat przechodziło ono przeobrażenia i co sprawiło, że obecna zmiana następuje właśnie teraz.

Książkowa inspiracja

Pierwszy znak firmowy inspirowany był postacią *Sindbada Żeglarza*, sławnego bohatera cyklu historii o żeglarzu i kupcu z *Ksiąg tysiąca i jednej nocy*. Pojawiał się on zarówno na pierwszych autokarach, jak i w biletach, ulotkach promocyjnych czy katalogach ofertowych. Logo łączone było z nazwą SINDBAD, której nadawano różne barwy, jednak czcionka od niemalże samego początku przybierała lekko pochyły krój i nieregularny kształt oraz charakteryzowała się sporym pogrubieniem.



REKLAMA

interkadra
GODNA ZAUFANIA

Praca w opiece w Niemczech

Zimowa premia
do **500€**

Mamy dla Ciebie:

- ✓ legalną, bezpieczną i pewną pracę w Niemczech
- ✓ zorganizowany transport, zakwaterowanie i wyżywienie
- ✓ przejrzyste warunki, czyli wiesz ile zarobisz na rękę
- ✓ nasze biuro blisko Ciebie (16 oddziałów w całej Polsce)

Skrócone zasady promocji:

- ✓ im dłuższy wyjazd, tym wyższy bonus
- ✓ warunkiem jest wyjazd na min. 30 dni obejmujący obowiązkowy okres od 20.12.2018 r. do 07.01.2019 r.

InterKadra Sp. z o.o., Wielicka 50, 30-552 Kraków
email: opiekunki@interkadra.pl, www.opiekunki.interkadra.pl

+ 48 12 290 44 38

SINDBAD

SINDBAD *euROBUS.*

SINDBAD

Epoka sześcianu

Jednym z przeobrażeń wizualnych logo w późniejszych latach było zastąpienie postaci żeglarza sześciokątami o różnej wielkości i czterech kolorach – granatu, błękitu, turkus i szarości. Nazwa firmy pozostała w niezmienionej czcionce, ujednolicono jednak jej kolor. Od tej pory **SINDBAD** w kwestii znakowania autokarów i większości materiałów reklamowych, ukierunkowany został na barwy szarości. Symbolizowało to dobrą organizację i praktyczność, a ponadto szarość była na tyle elastycznym kolorem, że dobrze współgrała z różnobarwnymi sześciokątami.

Połączenie sił

Maj 2016 roku wniósł sporą rewolucję na tym polu. Pomijając aspekty międzynarodowych przewozów, w których zaszły potężne zmiany, połączenie sił firm Sindbad i Eurobus przyniosło również konieczność zmiany systemu identyfikacji wizualnej na autokarach i materiałach promujących. Wspólna oferta nadała byt logo złożonemu z nazw Sindbad i Eurobus w kolorze granatu, z zachowaniem oryginalnego fontu obydwu marek. Firma Sindbad, jako odrębny podmiot, nadal identyfikowała się sześciokątami w towarzystwie szarego **SINDBADA**.

Mała rewolucja

Przechodzimy do sedna naszego tematu, a więc najnowszego logo i znaku firmowego. Chcąc podkreślić zmiany zachodzące rokrocznie w naszej firmie, postanowiliśmy odświeżyć logo Sindbad, wykorzystując dotychczasowe logo z sześciokątami. Chcąc utrzymać łącznik pomiędzy poprzednim znakiem, a tym obecnym, zachowaliśmy podobną kolorystykę. Nadal dominują tu turkus, szarość i granat. Trzy pasy, tworzące znak, ułożone są w zarys sześciokąta, zatem wykazujemy silną więź z tradycją. Jasny odcień niebieskości z jednego z sześciaków ożył w nazwie naszej firmy, nadając jej wyrazistości. Nowoczesność i lekkość czcionki oraz znaku podkreślają kierunek, w jakim nadal będzie podążała firma – dbałość o pasażera i ciągłe, prężne zmiany na lepsze. Niezmiennie chcemy podnosić standard oferowanych usług, otworzyć się jeszcze szerzej na nowych klientów, szczególnie tych młodych, którzy szukają nowoczesnych i dynamicznych przedsiębiorstw. W ten sposób pragniemy również podkreślić, że istniejemy na rynku 35 lat i nie zamierzamy zwalniać tempa!

Nasza nowa, wizualna odłona pociągnęła za sobą szereg innowacyjnych zmian, o których przeczytacie na kolejnych stronach naszego magazynu.



PRACUJ Z NAMI

JAKO

OPIEKUN OSOBY STARSZEJ

ZAPEWNIAMY:

- Legalną i bezpieczną pracę
- Wysokie składki ZUS zdrowotne, emerytalne i rentowe
- Jasne zasady współpracy (jedna czytelna umowa!)
- Atrakcyjne, terminowo wypłacane wynagrodzenie
- Zakwaterowanie i wyżywienie
- Organizację przejazdu z i do Niemiec
- Fachową opiekę konsultantów przez cały okres współpracy również w weekendy

Wyjedź z nami
w okresie
świąteczno-noworocznym
i zgarnij bonus
do 500 euro

KONTAKT:

Tel.: 882 128 820
+48 22 622 14 30

e-mail: opiekunka@gowork.pl
www.opiekunka.gowork.pl

Gowork.pl to wieloletnie doświadczenie w organizowaniu wyjazdów dla Opiekunek osób starszych do Niemiec.

Naszą dewizą jest szacunek dla innych i jasne zasady współpracy. Cienimy sobie zaufanie jakim darzą nas nasi Klienci i współpracujące z nami Opiekunki.

Pracuj z Gowork.pl z przyjemnością i zdobywaj nagrody w naszym programie lojalnościowym.

W Gowork.pl na nasze Opiekunki i Opiekunów czekają wysokiej jakości produkty Ochnik





Jak uniknąć przeziębienia? Oto 10 sprawdzonych sposobów!

Nadeszła jesień, a wraz z nią rozkręca się sezon grypy i przeziębień. Na szczęście istnieją skuteczne i proste sposoby, które pomogą Ci obniżyć ryzyko zachorowania zarówno u siebie, jak i u Twoich najbliższych. Naprawdę niewiele trzeba, aby cieszyć się dobrym zdrowiem przez cały rok!

Oslabienie organizmu

Jeśli czujesz się słabiej niż zazwyczaj, postaraj się unikać lub ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich. To właśnie w takich miejscach można złapać niechcianą infekcję, ponieważ ludzie często zapominają o myciu rąk i ochoczo kichają, nie zastanawiając się. Jeśli nie masz możliwości uniknięcia przebywania w komunikacji miejskiej czy sklepie, zaopatrz się w antybakteryjny żel do rąk. Nie wymaga on użycia wody i nie pozostawia uczucia klejących się dłoni, a skutecznie likwiduje niechciane bakterie i zaradki. Osłabionemu organizmowi przyda się również większa dawka magnezu w postaci fasoli, kakao i orzechów. Staraj się unikać przepracowania i stresu. Pamiętaj, że osłabiony organizm równa się osłabionemu systemowi odpornościowemu, a stąd już krok do przeziębienia!

Ruszaj się!

Nie od dziś wiadomo, że ruch na świeżym powietrzu pomaga utrzymać odporność

organizmu na najwyższym poziomie. Póki więc pogoda dopisuje, warto wybrać się na spacer lub pobiegać. W wielu miejscach powstały siłownie na świeżym powietrzu oraz drążki do street workoutu. Dzięki nim nie tylko polepszysz swoją kondycję oraz sylwetkę, naturalnie wzmocnisz swoją odporność, ale również poprawisz swój nastrój, co przy depresyjnej, jesiennej aurze może okazać się zbawienne. Jeśli podczas przebywania na dworze złapie Cię deszcz i przemokniesz, to po powrocie do domu najlepsza będzie gorąca kąpiel i herbata z sokiem malinowym lub z miodem i cytryną. Pamiętaj, najważniejsze to nie dopuścić do wyziębienia organizmu!

Witaminy C i E

Kwas askorbinowy, czyli powszechnie znana witamina C, jest niezbędnym elementem, który jesienią powinienes dostarczyć swojemu organizmowi. W tym okresie koniecznie trzeba wprowadzić do swojej diety świeże owoce i warzywa, takie jak kiwi, pomarań-

cze, czarna porzeczka, natka pietruszki, kiełki czy brokuły i papryka. Witamina E jest natomiast naturalnym przeciwutleniaczem i chroni organizm przed szkodliwymi substancjami, dzięki czemu korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Jej źródłem są m.in. nasiona słonecznika, orzechy laskowe, olej rzepakowy i słonecznikowy, soja, brukselka, szpinak. Witamina E zwana jest również „witaminą młodości”, ponieważ jest jednym z czynników hamujących proces starzenia się komórek.

Zdrowa dieta

Oprócz dostarczania organizmowi odpowiedniej ilości witamin zadбай o zbilansowaną, zdrową dietę. Twojemu organizmowi na pewno dobrze zrobi ograniczenie słodczy, alkoholu i tłuszczu. W okresie jesienno-zimowych potrawy powinny być ciepłe oraz lekkostrawne i obfitować we wzmacniające kwasy omega-3, których najlepszym źródłem będą ryby, a przede wszystkim makrela, orzechy włoskie, siemię lniane oraz jajka.



Błonnik natomiast pozwala na oczyszczenie organizmu z metali ciężkich i toksyn. Dodatkowo pomaga w zaparciach i bieguncie oraz przyspiesza eliminację niestrawionych resztek. Najwięcej błonnika znajdziesz w gruszkach, jabłkach, kaszy bulgur, fasoli i grochu.

Dbaj o higienę

Oprócz mycia rąk po przyjeździe z większego skupiska ludzi, myj je wielokrotnie w ciągu dnia, a zwłaszcza po przywitaniu się z kimś, kto jest przeziębiony. Do zarażenia dochodzi bardzo łatwo poprzez kontakt fizyczny z chorą osobą oraz rzeczami, z którymi wcześniej miała ona styczność. Myj dłonie również po dotknięciu portfela oraz torebki. Badania wykazały, że te przedmioty potrafią być nawet ponad 200 tysięcy razy brudniejsze niż... toaleta! Oprócz tego kup chusteczki antybakteryjne i przecieraj nimi co jakiś czas klawiaturę komputera, klamki, włączniki światła, telefon oraz pilota do telewizora. To właśnie w tych miejscach najchętniej gromadzą się wszystkie bakterie i wirusy, które tylko czekają, aby zaatakować twój organizm.

REKLAMA

Professional Care 24

Opieka nad seniorami w Niemczech

LEGALNA PRACA
W PROFESSIONAL CARE:

✉ rekrutacja@professionalcare24.pl

🌐 www.professionalcare24.pl

📱 /professionalcare24

ZADZWOŃ!

Wysokie i terminowe
wynagrodzenia,



Jasne zasady
i jedna prosta umowa,



Twoja przyszłość – wysoka
emerytura dzięki opłacanym
składkom ZUS,



Twoje bezpieczeństwo prawne
i zdrowotne również w Polsce,



Jesteśmy do Twojej dyspozycji,
zaopiekujemy się Tobą.



📞 534 934 134 +48 56 471 30 03



Uciekaj przed chorobą

Niewiele osób jest świadomych, że na stronach internetowych Narodowego Instytutu Publicznego i Wojewódzkich Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych można sprawdzić komunikaty o zachorowalności na grype i ostrzeżenia przed zbliżającą się epidemią. Odwiedzaj te strony często, a w chwili, gdy pojawi się informacja o nadchodzącej fali zachorowań, wybierz się na parodniowy urlop, aby uniknąć nadmiernego kontaktu z innymi ludźmi. Jeśli jest to niemożliwe, spróbuj pracować z domu, a zakupy robić przez Internet. Wiele supermarketów oferuje darmową lub bardzo taną dostawę pod same drzwi, a Ty oszczędzisz nie tylko swój czas, ale również zdrowie swoje i swoich bliskich.

Ubieraj się na cebulkę

Chłodne poranki i ciepłe popołudnia – to właśnie taka pogoda jesienią spotyka nas najczęściej. Aby uniknąć przeziębienia, ważne jest, aby się nie przegrzać, a z drugiej strony nie wyziębć. Dlatego najlepiej ubierać na siebie kilka warstw ubrań, dzięki czemu będziesz mógł szybko dostosować się do obecnie panującej aury. Jeśli ubrałbyś cienką bluzkę, a na nią ciepłą, zimową kurtkę to po szybszym marszu na przystanek zapewne zgrzejesz się i spocisz. Rozepniesz wtedy kurtkę, co zapewni ci chwilową ulgę, ale jednocześnie narazisz się na szybkie wychłodzenie. A takie zmiany temperatury ciała obniżają odporność i stanowią wręcz idealne warunki dla wirusów.

Wygoń wirusy!

A co jeśli ktoś z Twoich bliskich już zachorował? Wprowadź wtedy w życie specjalny plan, aby pozostali domownicy się nie zarazi! Chory powinien przez większość czasu przebywać sam w swoim pokoju. Momenty, w których go opuszcza, dobrze jest wykorzystać na przewietrzenie pomieszczenia. Zużyte chusteczki higieniczne od razu muszą trafić do foliowego worka i zostać w nim szczelnie zamknięte – dzięki temu nie będą roznosić zarazków. Poproś chorego, aby korzystał z osobnej pasty do zębów i ręcznika – jak ognia powinien unikać kontaktu z rzeczami współlokatorów. Jeśli dorosły został zainfekowany, nie powinien ścisnąć i całować dzieci ani dmuchać na ich gorące jedzenie. Chory musi się również sumiennie kurować, żeby jak najszybciej wrócić do zdrowia i nie zarażać innych domowników.

Babcine sposoby

Syrop z cebuli, herbata z miodem, cytryną, imbirem czy sokiem malinowym... Większość z nas doskonale zna te babcine kuracje. I pamięta, jak były skuteczne. Nic nie stoi zatem na przeszkodzie, aby i obecnie stosować te specyfiki. Badania wykazują, że wypicie herbaty z łyżką soku malinowego lub miodu działa wzmacniająco na nasz układ immunologiczny. Syrop z cebuli mobilizuje do walki z przeziębieniem komórki układu odpornościowego oraz hamuje namnażanie się bakterii i wirusów.


SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

Poszukujemy do pracy w Niemczech OPIEKUNEK/OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH

Zapraszamy wszystkie osoby

zainteresowane, których dewizą jest

niesienie pomocy innym i które cenią

sobie jasne warunki współpracy.

ATRAKCYJNA PREMIA ZA PRACĘ W OKRESIE ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNYM

O NAS

Firma SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH jest niemiecką firmą, która działa na rynku niemieckim od lutego 2014. SILESIA zajmuje się świadczeniem kompleksowych usług w zakresie opieki nad osobami starszymi, chorymi i potrzebującymi pomocy.

Praca w naszej firmie to nie tylko świadczenie usług opiekuńczych nad osobami starszymi i chorymi w Niemczech, ale również współpraca z wykwalifikowanym personelem medycznym (Pflegedienst), który w każdej sytuacji jest do Państwa dyspozycji i chętnie służy pomocą. Dzięki temu zapewniamy naszym pracownikom jasne i godne warunki współpracy oraz naszym pacjentom najwyższą jakość świadczonych usług.

OFERUJEMY:

- legalne zatrudnienie na umowę o pracę w Niemczech (opłacamy składki zdrowotne, chorobowe, emerytalne i rentowe, poza tym osoby posiadające dzieci mają możliwość starać się o świadczenia rodzinne na dzieci w Niemczech – Kindergeld)
- satisfakcjonujące wynagrodzenie
- urlop płatny – 28 dni
- zwrot kosztów podróży
- 100 € premii za polecenie nowej opiekunki
- 150 € premii za „przyjście” do nas ze swoim podopiecznym
- stałą opiekę polskojęzycznego przedstawiciela firmy
- atrakcyjne premie za pracę w okresie świąteczno-noworocznym

WYMAGAMY:

- komunikatywnej znajomości języka niemieckiego
- doświadczenie w podobnej pracy w Niemczech

Zainteresowane osoby
prosimy o kontakt telefoniczny
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8-16

Telefon: +49 (0) 23 81/877 30 21

Mobil: +49 (0) 157/ 35 80 08 78

Email: k.berckhoff@silesia-pflege.de

www.silesia-pflege-betreuung.de



Jarmarki bożonarodzeniowe 2018

Poczuj magiczną atmosferę świąt dzięki pięknym dekoracjom, kolorowym straganom z prezentami, zapachowi grzanego wina i lokalnych, świątecznych przysmaków, dźwiękowi kolęd w różnych językach. Zapraszamy na wyjazdy na jarmarki do Dreżna, Pragi, Wiednia, organizowane przez Prywatne Biuro Podróży Sindbad z Opola. Zapewniamy, że warto się tam pojawić choćby na jeden dzień.

Drezdeński Striezelmarkt (28.11 – 24.12.2018)

Jeden z najstarszych i jeden z największych w Niemczech jarmarków bożonarodzeniowych. Odbyna się na terenie Starego Miasta już od roku 1434. Na pierwszych jarmarkach, organizowanych tuż po okresie postu, które trwały tylko jeden dzień, sprzedawano głównie mięso, z którego następnie przygotowywano świąteczne potrawy. Potem do mięsa dołączyły wypieki – m.in. tradycyjny *striezel*, czy też *stollen*, od którego jarmark zaczerpnął swoją nazwę. *Stollen* to zawijane ciasto drożdżowe z bakaliami i rodzynkami, polane po wierzchu kilkoma warstwami masła, symbolizujące owinięte w pieluszki dzieciątko Jezus. Z czasem wydłużono jarmark do trzech dni, a następnie do ośmiu, a ofertę wzbogacały wyroby rzemieślników i kupców z sąsiednich wiosek, od Rudaw po Górne Łużyce i Czechy.

Współcześnie do największych – dosłownie – atrakcji należą choinka i licząca czterna-

ście metrów wysokości bożonarodzeniowa, największa na świecie piramida, która kręci się wolno dookoła własnej osi. Symbolem tego jarmarku jest strucla. W sobotę poprzedzającą drugą niedzielę adwentu, oddaje się jej hołd w czasie święta ciasta (*Dresdner Stollenfest*). W pochodzie przez historyczną starówkę, przy dźwiękach fanfar, ważącej około trzech ton strucli towarzyszy Królowa Ciasta, oddziały wojska, miejscy cukiernicy i piekarze. Na jarmarku ciasto jest cięte na tysiące porcji i sprzedawane gościom festynu. Na piętnastu tysiącach metrów kwadratowych mieści się niezwykle, bożonarodzeniowy świat. Na drewnianych straganach można kupić ręcznie wykonane serwetki, drewniane ozdoby choinkowe, rudawskie rękodzieła, artykuły z ceramiki i szkła oraz wiele świątecznych pamiątek. Jarmark w Dreźnie to także doznania kulinarne. Skosztować trzeba tradycyjnych, białych kiełbasek z rusztu. Są tu golonki, pieczenie, prosięta i jagnięta z różną, pieczone ziemniaczki i wszelkiego rodzaju słodkości: kan-

dyzowane owoce oblane czekoladą czy kurtoszkołaczce. Co roku pojawiają się kulinarne nowości. Oczywiście jarmark bożonarodzeniowy nie może obyć się bez grzanego wina – *Glühwein*. Jego smak podobno nie zmienił się od wieków. Poza najbardziej znanym korzennym, dostępne są również wersje smakowe: jabłkowo-cynamonowe, jagodowe, wiśniowe, jeżynowe, porzeczkowe, truskawkowe. Trunki podaje się w oryginalnych, kolorowych kubeczkach, za które pobierana jest kaucja i które można zwrócić w dowolnym kramie, serwującym grzane wino lub wziąć na pamiątkę do domu. Jarmark drezdeński jest również atrakcyjny dla dzieci. Są tam karuzele, domek Pflaumentoffla (ludzik z suszonych śliwek), kino skrzatów, diabelski młyn oraz domek z piernika, w którym maluchy mogą ozdobić swój piernik.

W tym sezonie organizujemy wyjazdy na drezdeński Striezelmarkt w następujących terminach:

- 1.12.2018
- 8.12.2018
- 15.12.2018

Cena: 149,- zł/os., dziecku do lat 6 przysługuje 50% zniżki przy zakupie minimum jednego, pełnopłatnego biletu.

Jarmark Świąteczny Praga (1.12.2018 – 6.01.2019)

Największe jarmarki bożonarodzeniowe odbywają się na Staromiejskim Rynku i na placu Wacława w Pradze. Tradycja, świąteczna atmosfera, atrakcje dla dzieci, bogaty program artystyczny i dobre jedzenie – to wszystko można znaleźć właśnie w sercu stolicy Czech.

Praskie jarmarki nie mają może wiekowej tradycji, ale należą do najbardziej znanych i najczęściej odwiedzanych w Europie. Prestiżowy tygodnik *US News & World Report* umieścił je w dziesiątce najlepszych na świecie.



Większość odwiedzających świąteczną Pragę przyciąga Jarmark Świąteczny na Rynku Starego Miasta, który wprowadza do historycznego centrum miasta atmosferę prawdziwych, czeskich świąt. Najważniejszą dekoracją na *Staroměstském náměstí* jest choinka. Tę, która stanie na rynku, wybiera się podczas corocznego konkursu na najpiękniejsze drzewko. Pod oświetloną i pięknie udekorowaną choinką znajduje się szopka z żywymi owieczkami, osiołkiem i kozą, by przywołać atmosferę Betlejem. Kolorowe stragany pełne są tradycyjnego, czeskiego rękodzieła i rzemieślniczych wyrobów. Można zakupić tam wieńce adwentowe, drewniane zabawki, świece, wszelkie świąteczne dekoracje i ozdoby. Warto spróbować tradycyjnych potraw bożonarodzeniowych, takich jak ciepłe kasztany, pysznych słodczy, m.in. prażonych w cukrze orzechów, czy *trdelnika* – tradycyjnego, słodkiego przysmaku, wykonanego z walcowanego ciasta, owijanego wokół wałka, a następnie pieczonego i posypanego cukrem wymieszonym z orzechami oraz cynamonem. Goście, po obejrzeniu kramów z ozdobami, mogą rozgrzać się jednym z gorących napojów oferowanych na jarmarku. Najpopularniejsza jest tu *medovina*, czyli miód pitny podawany oczywiście na gorąco. Oprócz niej można nabyć również różne owocowe poncze, cydr i grzane wina.

Praga ma bajkowy klimat, ale świąteczna odśłona miasta, ze straganami, świąteczną muzyką, światłkami na gałęziach drzew urzeka jeszcze bardziej.

W tym sezonie organizujemy wyjazd na jarmark świąteczny w Pradze 8.12.2018

Cena: 149,- zł/os., dziecku do lat 6 przysługuje 50% zniżki przy zakupie minimum jednego, pełnopłatnego biletu.

Jarmark Bożonarodzeniowy w Wiedniu (16.11 – 26.12.2018)

W połowie listopada Wiedeń zamienia się w magiczną krainę świątełek, drewnianych chatek i karuzel jak z bajki. Kusi zapachem korzennych przypraw, grzanego wina i świątecznych wypieków. Drewniane stoiska można znaleźć na każdym większym wiedeńskim placu. Najbardziej popularny i największy zarazem jest jarmark na Placu Ratuszowym oraz przy Pałacu Schönbrunn. Zgodnie z wieloletnią tradycją na placu Ratuszowym w Wiedniu co roku staje choinka podarowana przez inny land. Na *Rathausplatz* od wczesnych godzin przedpołudniowych otwierają się kramy z serami, wędlinami, owocami zanurzonymi w czekoladzie lub słynnym wiedeńskim strudlem jabłkowym (*apfelstrudel*), ozdobami choinkowymi i grzanym winem. Miejsce to szczególnie urokliwie wygląda po zmroku, gdy wielka brama prowadząca na jarmark, drzewka, choinki, stragany i oczywiście Ratusz oświetlone są kolorowymi lampkami. Na Placu Ratuszowym w tym sezonie otwarte będą duże ślizgawki, a parkowe ścieżki zamienią się w szlaki dla tyżwiarzy. Dzieci na jarmarku adwentowym również mają zapewniony szereg atrakcji. Jest

karuzela, są sanie ciągnięte przez renifery oraz przepiękne instalacje świetlne w parku, które inspirowane są motywami z bożonarodzeniowych opowiadań dla dzieci.

Jarmark w Schönbrunn jest jednym z najbardziej rozpoznawanych jarmarków w stolicy Austrii. Niezwykle pięknie prezentuje się pałac Schönbrunn po zmroku. Na ponad osiemdziesięciu stanowiskach rzemieślnicy z Austrii i krajów sąsiednich sprzedają swoje wyroby. Można tu znaleźć produkty tradycyjnego rzemiosła, jak ręcznie wykonane ozdoby bożonarodzeniowe, rzeźby w drewnie, świąteczne dekoracje ze szkła, drewna, ceramiki, papieru lub cyny. Zaraz po Bożym Narodzeniu jarmark świąteczny zamienia się w jarmark noworoczny.

W Wiedniu można znaleźć nie jeden, ale kilka jarmarków. Każdy z własnym, charakterystycznym klimatem i ciekawostkami.

W tym sezonie organizujemy wyjazd na Jarmark Świąteczny w Wiedniu 15.12.2018.

Cena: 179,- zł/os + 10,- EURO; dziecku do lat 6 przysługuje 50% zniżki przy zakupie minimum jednego, pełnopłatnego biletu.

W przypadku zainteresowania ofertą jarmarków bożonarodzeniowych prosimy o kontakt z naszym Prywatnym Biurem Podróży Sindbad drogą mailową na adres bokrynek@sindbad.pl lub telefonicznie pod numerem 77 402 13 02 – 04.





Nowa odsłona strony www.sindbad.pl

NOWOŚĆ

Strona internetowa pełni niezwykle ważne funkcje w każdym biznesie. Nasza firma obecna jest w sieci od 1997 roku i nadszedł czas, by nieco odświeżyć nasz internetowy image oraz usprawnić klientom poruszanie się po witrynie.

Nasza pierwotna domena powstała w 1997 roku. Następnie, w 2010 przeszła przeobrażenie i nadany został jej obecny design. Teraz jesteśmy w fazie testowania funkcjonalności nowej odsłony, wyniki są niezwykle zadowalające i już w październiku oddamy ją do powszechnego użytku. Co nowego przygotowaliśmy?

Nowa witryna jest niezwykle wygodna w obsłudze i przystosowana do urządzeń mobilnych typu telefon czy tablet. Przybrała kolorystykę związaną z nowym logo naszej firmy, dzięki czemu jest bardziej przyjazna

dla oka, a dzięki zdjęciom na sliderze, wysoce spersonalizowana. Główne menu stanowi wyszukiwarka połączeń, umożliwiającą zakup biletu. W pierwszej fazie możemy wybrać już trasę, wariant relacji jedno- lub dwustronny, preferowane daty oraz liczbę osób, dla których przeprowadzana będzie transakcja z podziałem na przedział wiekowy, co w dalszych etapach spowoduje przyznanie ewentualnej zniżki.

Ponadto dzięki czterem elementom znajdującym się nad wyszukiwarką w szybki i łatwy sposób przeniesiemy się do:

- mapy połączeń, na której zaznaczone są wszystkie dostępne w naszej ofercie kraje wraz z obsługiwanyymi w nich przystankami,
- listy punktów sprzedaży, w których można dokonać zakupu naszych biletów. Biura zaznaczone są na interaktywnej mapie, dodatkowo powyżej pojawiło się pole do ręcznego wyszukania biura w danym mieście,
- „Twojej podróży” – miejsca, w którym zgromadzone zostały wszelkie opcje, umożliwiające podgląd biletu i dokonywanie wszelkich operacji na nich,
- Działu Wynajmu Autokarów, który przekieruje nas do złożenia formularza wynajmu

DEDYKOWANY
NUMER INFOLINIIDARMOWE OPERACJE
NA BILETACH 24 HPRZYPOMNIENIE
O WYJEZDZIEDOSTĘP DO POŁOŻENIA
TWOJEGO AUTOKARU
GODZINĘ PRZED ODJAZDEMINFORMACJA
O PUNKTACH SPRZEDAŻY
W TWOIM REGIONIE

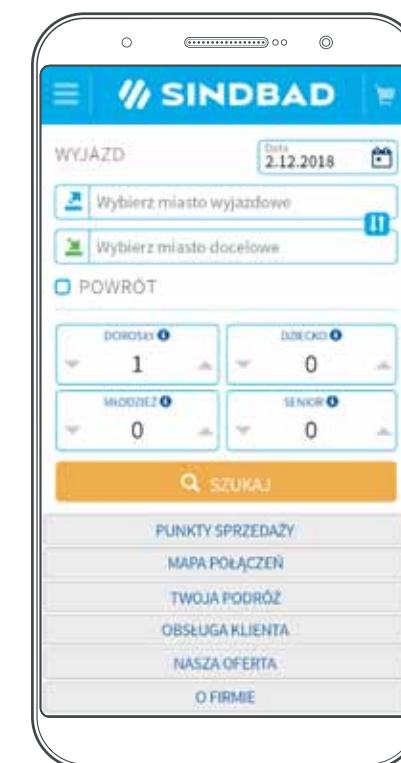
i pozwoli np. na obejrzenie galerii taboru, którym dysponujemy.

Dolne menu podzielone jest na cztery bloki: O firmie, Nasza oferta, Obsługa Klienta oraz Twoja podróż. Każdy z nich zawiera podstrony ściśle związane z główną kategorią.

Ostatnią funkcjonalnością, znajdującą się na nowej stronie i o której nie sposób nie wspomnieć, jest Profil Klienta. Przeniesiemy się do niego za pomocą przycisku „załoguj” w prawym, górnym rogu strony. Po zarejestrowaniu

się zyskujemy: dedykowany numer Infolinii, dostęp do promocyjnych ofert z wyprzedzeniem, informacje o punktach sprzedaży w naszym regionie, dostęp do lokalizacji naszego autokaru na godzinę przed podróżą, przypomnienie o zbliżającym się wyjeździe, darmowy dostęp do wszystkich naszych biletów i możliwość dokonywania na bieżąco wszelkich operacji zupełnie za darmo, przez 24 godziny/dobę.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej nowej odsłony na www.sindbad.pl!



REKLAMA



Meavita24

Nasz adres:
Chodkiewicza 15
85-064 Bydgoszcz

E: info@meavita24.pl
W: www.meavita24.pl
T: 52 325 12 98
M: 794 707 622



Świąteczny wyjazd z Meavita24
Zgłoś się już dziś!
Zarabiaj więcej!



- gwarantujemy legalne zatrudnienie
- odprowadzane składki od średniej krajowej
- sprawdzone miejsca pracy
- opiekę koordynatora na terenie Niemiec
- **wynagrodzenie do 1600EUR/netto**

- dodatkowe **250€ netto** za wyjazd obejmujący święta
- **400zł netto** za rekomendację i wyjazd z polecenia

KRAZ 8947





Hausengel
rundum versorgt

Rozmowa z opiekunką seniora

„To nie jest zwykła praca”

Pani Maja Serbeńska z Wałbrzycha mimo młodego wieku ma bogate doświadczenie. Jako opiekunka pracuje już 9 lat. Zawodowo czuje się spełniona. Sama decyduje o swoim życiu. Jak do tego doszła?

Pani Maju, jak to się stało, że postanowiła Pani zostać opiekunką seniora?

Maja Serbeńska: Przed podjęciem pracy jako opiekunka pracowałam w różnych miejscach. Próbowałam swoich sił m.in. w sprzedaży detalicznej, w biurze rachunkowym, jako recepcjonistka. Żadne z tych zajęć nie przynosiło mi jednak ani spełnienia zawodowego, ani godziwego wynagrodzenia za trud i zaangażowanie.

Na szczęście spotkała Pani kogoś, kto wskazał nowe możliwości zawodowe.

MS: Można tak powiedzieć. Będąc recepcjonistką w uzdrowisku, spotkałam pewnego dnia panią, która pracowała jako opiekunka seniora. Usłyszała, jak rozmawiam przez telefon po niemiecku i zapytała mnie, dlaczego nie pracuję w Niemczech. Zaczęłam się nad tym zastanawiać. Pani opiekunka przekonała

mnie do tego, żebym wykorzystała swoje możliwości – biegłą znajomość języka niemieckiego i komunikatywność. Uświadomiła mi, że mam potencjał, który mogę wykorzystać, zarabiając przy tym całkiem dobrze.

I wtedy zadzwoniła Pani do Hausengel.

MS: Tak, wzięłam od niej numer telefonu do Hausengel i podjęłam pierwsze wakacyjne zlecenie. Miałam wtedy 25 lat.

Które zlecenie szczególnie zapadło Pani w pamięć?

MS: Przez ponad dziewięć lat pracy w zawodzie poznałam różne miejsca i wiele ludzkich historii. Każde miejsce jest inne i na swój sposób ciekawe. Na przykład mój ostatni podopieczny, pan Heinrich żył w Afryce przez 14 lat, prowadząc plantację

kauczuku. Miał wspaniałe życie, więc ma wiele historii do opowiedzenia i chętnie dzieli się tymi wspomnieniami. Imponuje mi też jego podejście do swojej choroby.

Czy czas, który spędza Pani z podopiecznymi jest wystarczający, żeby nawiązać z nimi bliską relację?

MS: Odpowiem historią ze zlecenia, na którym moją podopieczną była starsza pani Gertrud. Byłam zaskoczona, że cała rodzina jest w stanie się zjechać, żeby pożegnać opiekunkę Polkę i podziękować za to, że zajmowałam się ich mamą i babcią jak kimś naprawdę bliskim. Od każdego dostałam jakiś drobiazg, to był bardzo wzruszający moment. Ci ludzie się ze mną żyli i byli bardzo wdzięczni za moją pracę. To są takie małe ważne momenty, które pamięta się do końca życia.

Jakie są Pani najmilsze wspomnienia związane z pracą opiekunki?

MS: Najmilsze momenty w tej pracy to te, w których czuję się doceniana i chwalona przez podopiecznego i rodzinę. Wtedy czuję, że to, co robię ma sens, że dałam z siebie wszystko. To są codzienne sytuacje, kiedy np. smakuje komuś wybitnie dobrze zrobiony obiad i wtedy wystarczy, że ktoś wykona jakiś drobny gest, którym to pokaże. Albo kiedy załatwię jakieś sprawy, które wydały się wcześniej nie do załatwienia, a ja się bardzo postaram, żeby ułatwić podopiecznemu życie i się udaje.

Czy trzeba mieć jakieś specjalne predyspozycje, aby pracować jako opiekunka seniora?

MS: Niekoniecznie. Po doświadczeniach z nieraz naprawdę trudnymi podopiecznymi nabywa się pewnej pokory, cierpliwości, wyrozumiałości i zaradności. Jeśli człowiek podejmuje taką pracę, te cechy się w nim rodzą, a na drodze doświadczenia – szlifują.

Z całą pewnością jest to również praca pełna wyzwań.



MS: Ta praca nauczyła mnie zachowywania zimnej krwi i radzenia sobie w przeróżnych, niespodziewanych sytuacjach, gdzie trzeba szybko podjąć decyzję. Najważniejsze, żeby znaleźć takie miejsce, w którym opiekunka najlepiej się czuje i odnajduje.

To jest jednak relacja z człowiekiem, nie zwykła praca. Mimo że czasem jest trudno, to wszystko jest do przejścia.

Współpracuje Pani z jedną z czołowych agencji dla opiekunek – Hausengel. Jak ocenia Pani tę współpracę?

MS: Z Hausengel współpracuję już 9 lat. Tak długi staż mówi sam za siebie i jest oznaką, że współpraca układa się nad wyraz dobrze. We współpracy cenię sobie najbardziej możliwość wyboru zlecenia i dopasowania mnie do podopiecznego, i podopiecznego do mnie. Uważam, że to jest ogromny plus, bo nie wszędzie są takie możliwości. Jestem także zadowolona z zarobków.

Jak wygląda kwestia wyboru zleceń? Ma Pani na to jakikolwiek wpływ?

MS: Bardzo starannie dobieram zlecenia. Stawiam swoje warunki w stosunku do ludzi, kórzy mnie angażują jako opiekunkę. Szukam takich zleceń, gdzie higieniczne rzeczy są oddelegowywane do Pflegedienst, albo mam możliwość większej konwersacji z podopiecznym, który nie ma demencji. To jest właśnie kwestia tych małych wyborów, które składają się na całość. Zleceń nie muszę wyszukiwać sama. Oferty filtrowane są przez moją koordynatorkę z Hausengel pod kątem moich wymagań. To ja decyduję czy przyjąć oferowane zlecenie.

Pracuje Pani jako samodzielna opiekunka na niemieckiej działalności gospodarczej. Nie bała się Pani samozatrudnienia?

MS: Współpracując z Hausengel nie muszę martwić się o wszelkie kwestie formalne, związane z prowadzeniem

działalności, ponieważ w ramach współpracy franczyzowej przejmuje je na swoje barki Hausengel. Jest to wygodne dla mnie jako opiekunki, ponieważ wszystkie te procesy dzieją się w tle, a ja mogę skupić się na wykonywaniu swojej pracy.

Jak z perspektywy osoby pracującej za granicą postrzega Pani różnice pomiędzy Niemcami, a Polakami?

MS: Mając porównanie z naszymi zachodnimi sąsiadami, dostrzegam znaczącą różnicę w postrzeganiu rzeczywistości pomiędzy naszymi narodami. Praca z Niemcami nauczyła mnie, że wszystko, co robię, jest kwestią mojego wyboru. Jeśli nie podobą ci się twoja praca, to ją zmień. Dlaczego tkwisz w czymś, co ci nie odpowiada?

Dotyczy to również współpracy z agencjami?

MS: Oczywiście, ta postawa przekłada się na wszystkie aspekty życia i pozwala zachować sprawczość. Dotyczy to również współpracy z Hausengel. Mamy tak skonstruowane umowy, że stwarzają one możliwość negocjacji obu stronom. Nikt mnie do niczego nie zmusza, ale muszę się liczyć też z konsekwencjami swoich wyborów.

Ma Pani jakąś radę dla kolegów i koleżanek po fachu na zakończenie naszej rozmowy?

MS: Odwagi! Myślę, że trzeba nieraz umieć odważnie rezygnować z pewnych rzeczy, żeby polepszyć swoją sytuację, szczególnie w tej pracy.

Więcej historii opiekunek współpracujących z Hausengel znajdą Państwo na stronie www.hausengel.pl w zakładce O nas/Referencje opiekunek.

Telefon: +48 61 415 13 08

www.hausengel.pl



Aplikacja mobilna Sindbad Online

NOWOŚĆ

Proces cyfryzacji postępuje niezwykle szybko, przez co firmy, chcąc unowocześniać swoje usługi, zobligowane są do podążania za wyznaczanymi trendami.

Od jakiegoś czasu pracowaliśmy nad kilkoma rozwiązaniami cyfrowymi, które sukcesywnie wdrażamy. Jednym z rozwiązań jest narzędzie do wysyłania komunikatów SMS do naszych pasażerów. Po każdym zakupie biletu klient otrzymuje wiadomość tekstową potwierdzającą zakup biletu, ponadto na dzień przed wyjazdem oraz powrotem, otrzymuje SMS z przypomnieniem godziny i miejsca wyjazdu. W dalszych krokach będziemy wysyłać SMS-y informujące o ewentualnych opóźnieniach autokarów. Kolejnym cyfrowym krokiem jest wdrożenie nowej strony internetowej www.sindbad.pl, która wykorzystuje najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne, usprawniające przyjazne korzystanie z naszej witryny. Jedną z ostatnich nowości, jaką przygotowaliśmy dla klientów, jest bezpłatna aplikacja mobilna.

Sindbad wkracza w świat aplikacji
Sindbad Online to nowoczesna aplikacja mobilna dedykowana wszystkim klientom naszej firmy, chcącym uzyskać łatwy dostęp do oferty z każdego miejsca na świecie i o każdej porze dnia i nocy. Interfejs dostosowuje się do urządzeń mobilnych typu smartfon czy tablet posiadających system Android. Firma nie zapomniała jednak o użytkownikach sprzętów z logo Apple – trwają intensywne prace nad przygotowaniem wersji dla systemu iOS. Funkcjonowanie aplikacji możliwe jest przy równoczesnym dostępie do Internetu, dzięki temu klient zyskuje pełny wgląd w dostępne opcje. Przejrzysty wygląd oraz podział na cztery moduły ułatwia poruszanie się i odnajdywanie przez użytkownika interesujących go funkcji. Jak aktywować aplikację? Wystarczy otworzyć sklep Google Play na swoim urządzeniu, wyszukać Sindbad Online, pobrać i... korzystać bez ograniczeń.

Jakie funkcjonalności kryją się w poszczególnych modułach?

Moduł KUP BILET – w tym miejscu otrzymujemy szybki dostęp do całej naszej siatki połączeń, a więc ponad 700 miast w całej Europie,

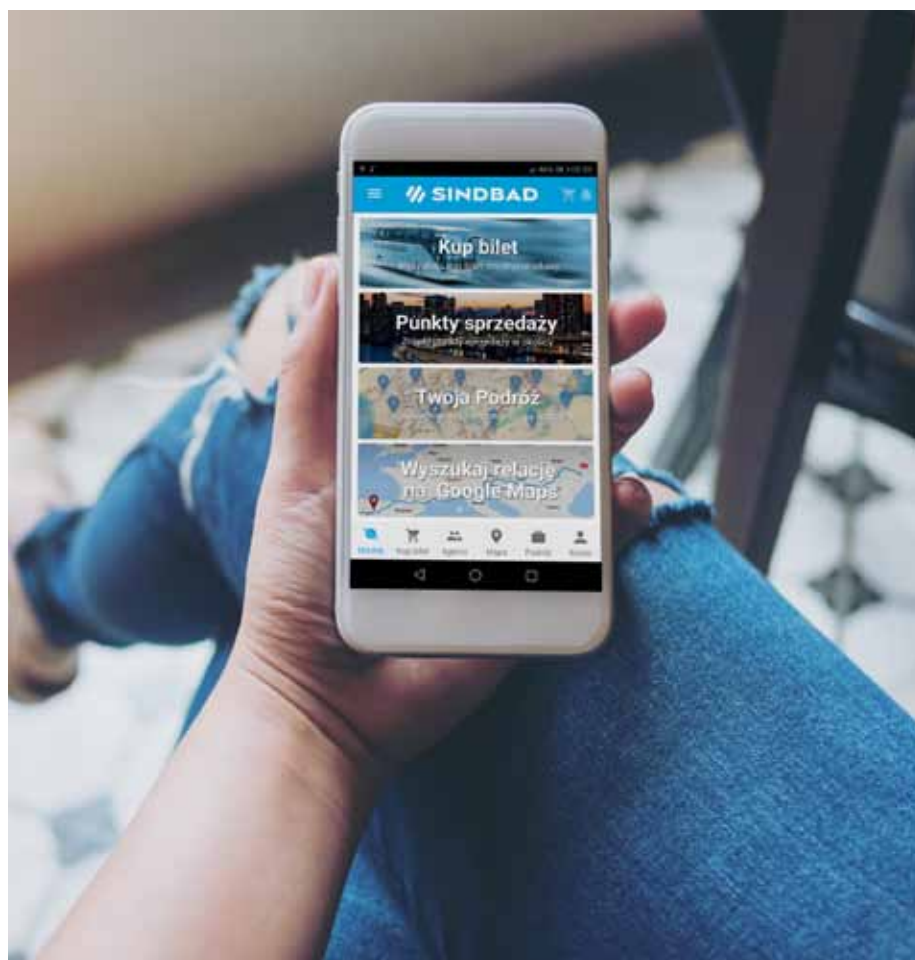
wraz z lokalizacją przystanków na mapie Google. Ponadto możliwe jest nabycie biletu wraz z ubezpieczeniem turystycznym, oparte na bezpośredniej płatności on-line w ramach intuicyjnego i zintegrowanego procesu zakupu.

Moduł PUNKTY SPRZEDAŻY – umożliwiający wgląd w listę ponad 2000 biur posiadających w sprzedaży bilety firmy Sindbad na terenie całej Europy. Funkcja widoku z mapą lub wyszukiwania według miast oraz opcja z prezentacją najbliższego punktu sprzedaży, pozwala na szybkie zlokalizowanie ulubionego agenta.

Moduł TWOJA PODRÓŻ – tu znajdują się informacje dotyczące Twojej najbliższej

podróży wraz z dostępem wszystkich aktywnych biletów oraz możliwością dokonywania bezpłatnych zmian na nich przez 24 godziny/dobę.

Moduł MOJE KONTO – oferujący możliwość utworzenia Profilu Klienta, gdzie użytkownik ma wgląd m.in. w historię swoich biletów oraz bilety związane z nadchodzącą podróżą. Ponadto zarejestrowanie się na profilu pozwala na dostęp do narzędzia BUS INFO, dzięki któremu pasażer na godzinę przed planowym odjazdem może podejrzeć lokalizację oraz numer swojego autokaru. Podgląd bieżącej lokalizacji autokaru dostępny jest również w trakcie trwania podróży.



Krótką historia pasów bezpieczeństwa

W przyszłym roku mija 60. rocznica wynalezienia trzypunktowych pasów bezpieczeństwa stosowanych w samochodach. Kto był autorem tego wynalazku i dlaczego do dziś rozwiązanie to uznawane jest za największy przełom w kwestiach bezpieczeństwa na drodze?

Nasza opowieść rozegra się głównie w Szwecji. Nic w tym dziwnego. To kraj słynący z wyjątkowej dbałości o względy bezpieczeństwa. Warto dodać, że nie jest to wyłącznie kwestia przepisów czy sposobu działania instytucji publicznych. Szwedzi mają bezpieczeństwo zakodowane w kulturze i obyczajach. Kilka lat temu słyszeliśmy anegdotę o wyprawie pewnego Polaka do rodziny w Szwecji. Po wylądowaniu samolotu wypożyczył na lotnisku samochód i ruszył na północ. Sprawnie dojechał na miejsce, zlokalizował dość szybko dom i zadzwonił do drzwi. W trakcie umiarkowanego serdecznego przywitania gospodarze byli trochę zmieszani. Powód wyjaśnił się, jak

tylko zapytali, dlaczego przyjechał ponad pół godziny wcześniej, niż się go spodziewano. Czy samolot przyleciał wcześniej, a może został przebukowany bilet? Odpowiedź okazała się prosta. Jazda samochodem z lotniska była niezgodna z przepisami. Podróżny nie zastosował się do kilku ograniczeń prędkości. Tłumaczył, że droga była świetnej jakości, samochód nowy, więc skorzystał z możliwości i dość mocno dociskał pedał gazu. Szwedzka rodzina po wysłuchaniu tej opowieści zafundowała świeżo przybytemu gościowi reprimendę na pograniczu kłótni. Przez dwadzieścia minut słuchał o zagrożeniach na drodze i o skutkach nieodpowiedzialnych

zachowań za kółkiem. Co ciekawe, nie była to pogadanka wygłoszona z poczucia obowiązku. Szwedzi autentycznie się zdenerwowali, kiedy usłyszeli, że ich gość na terenie ich własnego kraju postanowił skrócić czas dojazdu, łamiąc przepisy bezpieczeństwa.

Długa droga do pasów

Wróćmy jednak do pasów bezpieczeństwa. Ich pojawienie się jest ściśle związane z historią motoryzacji. Do momentu, kiedy to konie były główną siłą napędową dla pojazdów konstruowanych przez człowieka, prędkości osiągane w podróży były dość umiarkowane, a do tego nikt nie zastanawiał się nad statystykami

REKLAMA

* Szczegóły w regulaminie w oddziałach i na stronie www.promedica24.pl

JESIENNO-ZIMOWE KONTRAKTY Z PREMIĄ PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH

Promedica24 to rzetelna firma. Zaufało nam 35 000 opiekunów, a co 4. osobę poleciła nasza zadowolona opiekunka. DOŁĄCZ DO NAS!

ŚWIĄTECZNA
PREMIA
NAWET
**600
EURO***

ZNAJDŹ PRACĘ OD ZARAZ

tel. 609 113 333 | www.promedica24.pl



Zdjęcie z archiwum Volvo Car Corporation



Zdjęcie z archiwum Volvo Car Corporation

! Dlaczego to takie ważne?

W Polsce obowiązek zapinania pasów z przodu pojazdu wprowadzono w 1983 roku, siedem lat później pojawił się kolejny przepis nakazujący takie samo zachowanie także na tylnej kanapie samochodu. Kiedy dostajemy mandat za niezapięte pasy, pamiętajmy, że nie jest to efekt złośliwości policji. Zamiast się denerwować, lepiej przypomnieć sobie statystyki, które mówią same za siebie. Podczas zderzenia czołowego i ukośnego w przedziale +/- 20 stopni ryzyko śmierci lub poważnych obrażeń zmniejsza się o... 60%, jeśli pasy są w tym czasie zapięte. Nic dziwnego, że kampanie społeczne na całym świecie regularnie przypominają o zaletach stosowania pasów bezpieczeństwa w samochodach. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi na amerykańskich szosach najwięcej wypadków śmiertelnych ma miejsce w promieniu 40 km od domu, w dodatku są to zdarzenia z udziałem samochodów jadących z prędkością mniejszą niż 65 km/h. Jak widać, standardowa wymówka tych, którzy „jadą do sklepu tylko po zapałki” i uważają, że na tak krótkim dystansie nie warto zapinać pasów, to przykład całkowicie mylnej oceny ryzyka na drodze. Dlatego warto wyrobić sobie bezwzględny nawyk korzystania z pasów. Zresztą producenci współczesnych samochodów sami zadbali o porządek na fotelach. Sygnał przypominający o konieczności zapięcia pasów został tak zaprojektowany, aby wywołać szybką reakcję i zapięcie pasów – tylko głusi byliby w stanie zignorować tak irytujący dźwięk.

wypadków czy wizerunkiem producenta – ponieważ niewiele było globalnych firm, którym było to potrzebne. Pojawienie się maszyny parowej i pierwszych konstrukcji dla wojska francuskiego pod koniec XVIII wieku niewiele zmieniły w podejściu do zabezpieczenia życia pasażerów. Lata mijały i kolejne wynalazki przebijały się do powszechnej świadomości. Pierwsza udokumentowana wyprawa samochodem odbyła się w Niemczech. 5 sierpnia 1888 roku Bertha Benz, żona konstruktora Carla Benz, wybrała się w tajemnicy przed małżonkiem w podróż w towarzystwie syna. Skorzystała z trójkołowego jeszcze wtedy samochodu i pokonała nim dystans 105 kilometrów, dokonując w trakcie tej wycieczki kilku drobnych napraw z użyciem... szpilki do włosów. Fama o tym wydarzeniu korzystnie wpłynęła na sprzedaż produktów mieszczącej się w Mannheim firmy Benz & Cie. Rheinische Gasmotorenfabrik. Od tego czasu napęd spalinowy zaczął wypierać pojazdy konne, choć na drogach nie było to jeszcze szczególnie widoczne. Mijały kolejne dekady, a wraz z popularnością nowego wynalazku pojawił się jednak pewien problem. Ciężar samochodów i prędkości, z jakimi się przemieszczały, wzrosły, więc zaczęło dochodzić do kolizji i urazów. Najpierw zaczęły pojawiać się przepisy drogowe, żeby uregulować ruch uliczny. Musiało jednak minąć nieco czasu, żeby problem bezpieczeństwa nabrzmiał na tyle, by to producenci zaczęli myśleć o seryjnych rozwiązaniach.

Sam wynalazek pasa bezpieczeństwa, na razie dwupunktowego, datuje się na rok 1900. Internet przyznaje palmę pierwszeństwa Jackowi Swearingeowi, mieszkańcowi Louisville, w amerykańskim stanie Kentucky. Pomysł na przypinanie się do fotela przyjął się najpierw w latach 20. XX wieku w raczkującej branży lotniczej, z uwagi na podniebne akrobacje. Seryjna produkcja samochodów z pasami bezpieczeństwa nawet u takich pionierów masowej produkcji jak Ford początkowo się nie przyjęła. Do tego pomysłu wrócono na poważnie dopiero po II wojnie światowej. I tu na powrót przenosimy się do Szwecji.

! Pas pasowi nierówny

Czas przedstawić człowieka, któremu niejedynemu pasażer zawdzięcza uratowanie życia. Nils Bohlin urodził się w lipcu 1920 roku w małej miejscowości o nazwie Härnösand, leżącej nad Zatoką Botnicką, ponad 400 km na północ od Sztokholmu. Tytuł licencjata z dziedziny mechaniki uzyskał na uczelni Harnosand Laroveik w 1939 roku. Pracę rozpoczął w przemyśle lotniczym w SAAB Aircraft Company i w 1955 roku trafił jako inżynier projektu do zespołu pracującego nad rozwojem foteli wyrzutowych i lotniczych systemów ratowniczych. Tam wypatrzył go Gunnar Engellau, dyrektor zarządzający koncernem Volvo w latach 1956–1978. Engellau prowadził firmę w czasach, kiedy szwedzka

marka najbardziej zyskiwała na popularności. Dyrektor przekonał Bohlina, aby dołączył do Volvo. Innowator zatrudnił się w koncernie w 1958 roku w roli inżyniera ds. bezpieczeństwa. Szybko awansował i już w 1959 r. przejął kierownictwo nad Działem Bezpieczeństwa Samochodów i Projektowania Wnętrz.

W tym okresie koncern wdrożył pomysł Bohlina, aby pasy bezpieczeństwa dopasować do realiów drogowych i połączyć wygodę, jaką kierowcy kojarzą z samochodami z zabezpieczeniem zdrowia podróżnych. Tak narodziło się trzypunktowe zapięcie, stosowane zresztą niezmiennie do dziś. Dwa z punktów na stałe są przymocowane do ramy pojazdu, trzeci punkt posiada łatwe do obsługi i zarazem wytrzymałe zapięcie. Dzięki temu w razie nieprzewidzianych zdarzeń na drodze cała sylwetka człowieka, a nie tylko dolna część poniżej pasa, jest przytrzymywana stabilnie w obrębie fotela. Pierwszym modelem, w którym wdrożono to rozwiązanie, było volvo PV 544. To był prawdziwy przełom w kwestii bezpieczeństwa, co bez zająknięcia podkreślają nawet współcześni eksperci w tej dziedzinie. Na Międzynarodowej Konferencji Patentowej w Monachium w 1985 r. zachodniemiecki urząd patentowy wskazał patent Bohlina na trzypunktowy pas biodrowo-barkowy jako jeden z ośmiu najważniejszych, jakie wydał w ciągu pierwszych 100 lat istnienia instytucji.

REKLAMA

ZOSTAŃ OPIEKUNKĄ NIEMIECKICH SENIORÓW

Praca od zaraz !!!

ZATRUDNIAMY NA WARUNKACH NIEMIECKICH LUB POLSKICH

- | | |
|---|--|
| <p>ZAPEWNIAMY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atrakcyjne wynagrodzenie do 1500€ • Legalne zatrudnienie w oparciu o polskie ubezpieczenie lub niemieckie • Terminowość wypłat wynagrodzenia w euro lub złotych • Transport oraz zwrot kosztów podróży | <ul style="list-style-type: none"> • Bezpłatne zakwaterowanie i wyżywienie • Premie świąteczne i bonusy za promowanie firmy • Opiekę i stały kontakt 24h z koordynatorem na terenie Niemiec i Polski • Nie pobieramy żadnej prowizji |
|---|--|



Zadzwoń i poznaj aktualne oferty pracy

tel: 570 718 736

Już dzisiaj dołącz do grona zadowolonych opiekunek i opiekunów!

email: centrum.j.konik@gmail.com

www.pracadlaopiekunek24.pl



W swojej ofercie posiadamy sprawdzone zastępstwa i nowe zlecenia na 1-3 miesiące



Sposoby na kreatywne, jesienne wieczory

Nadeszła jesień. Dni robią się coraz krótsze, a deszcze są coraz częstsze. Nietrudno wpaść w sezonową chandrę, ciężko jest natomiast znaleźć motywację do działania. Po powrocie z pracy chce się najwyżej zwinąć w koc, usiąść przed telewizorem i tak spędzić resztę dnia.

Oczywiście pomysł z kocem jest pewnym sposobem na "zabicie" czasu. Ale może warto spróbować przetrwać ten czas, który pozostał nam do wiosny w nieco innym stylu? Oto dziesięć pomysłów na wieczorne zajęcia, które udowodnią, że życie nie kończy się razem z ostatnim letnim dniem, i nawet pozornie ponurą jesień można spędzić kreatywnie i z frajdą.

! Poznaj sztukę malowania

Zacznij chodzić na kursy artystyczne dla dorosłych. Albo po prostu weź farby i płótno i rusz do najbliższego parku. Bo jesień wbrew pozorom niekoniecznie musi być szarobura – to też okres niesamowicie barwny. A jeśli pogoda zupełnie nie sprzyja

wychodzeniu na dwór, można malować i w domu! Sztuka pomaga w odzyskaniu równowagi psychicznej, rozładowaniu frustracji i zmniejszaniu depresji. Tęsknisz już za latem? Po prostu namaluj sobie pogodny dzień gdzieś za miastem – i od razu poczujesz, jak w twoim pokoju zagości słońce.

! Zorganizuj wieczór literacki

Zaproś do siebie swoich znajomych i zaproponuj im jedną z poniższych zabaw:

- Nauczcie się jednego wiersza o jesieni – każdy innego – i recytujcie je sobie.
- Do poezji można też podejść w sposób aktywny: niech każdy wymyśli krótki wierszyk o tym, co znajdzie u siebie w kieszeniach.

- Weź wiersz z dowolnej książki i zaproponuj innym, aby wymyślili własną historię na ten temat.
- Wybierzcie jakąś znaną bajkę dziecięcą. Zadaniem będzie napisać własną wersję tej historii. Można przenieść bohaterów do innej epoki lub kraju albo w ogóle na Marsa! Nie bójcie się eksperymentować. Odkrywajcie dotąd nieznane strony charakterów postaci. Będzie wesoło!

! Eksperymentuj z gotowaniem

Zawsze dobrze jest robić coś niestandardowego. A jesień to świetny czas na eksperymenty kulinarne. Kiedy tylko poczujesz, że nudzisz się w domu, książka się nie czyta, a film cię usypia – to znaczy, że czas biec do

kuchni i uwolnić swoją fantazję kucharską. Własnoręcznie zrobione indyjskie masala, marokański tażin lub tajskie curry na chwilę zmieniają twoje mieszkanie w ambasadę krajów wiecznego lata. Można też zastosować bardziej konserwatywne podejście i zamiast dań egzotycznych upiec ciasto albo nawet muffinki w kubkach. A potem zjeść je, siedząc pod kocem i popijając aromatyczną herbatę z goździkami i imbirem, do której można też dodać odrobinę rumu.

! Zajmij się modelarstwem

Dziś to już niekoniecznie zabawa dla małych chłopców. Coraz więcej dorosłych ludzi koncentruje się na takim hobby. Jest to świetny sposób na spędzenie wieczoru i uspokojenie nerwów po ciężkim dniu w pracy. Pomyśl, co cię interesuje? Samoloty z drugiej wojny światowej, statki kosmiczne ze świata „Gwiezdnych wojen”, a może autobusy z czasów PRL? Przejdź się do najbliższego sklepu modelarskiego. Kupisz tam nie tylko wszystkie niezbędne narzędzia, ale też dostaniesz fachową poradę, od czego zacząć,



REKLAMA

PRACUJ JAKO OPIEKUN OSÓB STARSZYCH



zarabiaj nawet
1600 €
netto/m-c

SPRAWDZONE OFERTY PRACY

GRONO ZADOWOLONÝCH OPIEKUNÓW

JASNA I PRZEJRZYSTA FORMA WSPÓŁPRACY

OTRZYMUJ DODATKOWO WYSOKIE PREMIE I BONUSY!

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!

BYDGOSZCZ SZCZECIN
KATOWICE WROCŁAW

736-16-16-16



facebook.com/pflegemitherzen24

rekrutacja@pmh.info.pl

www.pflegemitherzen24.pl



jeśli jeszcze nie masz w tym doświadczenia. A później usiądź przy stole w domu, włącz w tle odpowiednią muzykę i przenieś się do wybranego przez siebie świata lub epoki.

Ucz się języków obcych

Wykorzystaj ten czas na samorozwój. Czujesz, że brakuje ci słówek w angielskim? A może chciałbyś pojechać do ciepłych krajów karaibskich, a nie chcesz się zdawać tam wyłącznie na polskojęzycznego przewodnika? Nie ma co czekać – tylko trzeba działać! Tym bardziej, że w dzisiejszych czasach nie ma potrzeby nawet iść do księgarni po podręczniki. W Internecie pełno jest dostępnych kursów, wśród których na pewno znajdziesz coś dla siebie. W dzisiejszych czasach uczenie się nie powinno już kojarzyć się z nudnymi zajęciami w szkole lub wykładami na uczelni. Interaktywne lekcje przypominają bardziej grę, co pozwala nie tylko nauczyć się nowych rzeczy, ale też nieźle się przy tym bawić. Poza tym nie musisz ograniczać się do „klasycznych” języków europejskich. Możesz wybrać dla siebie coś oryginalnego, na przykład japoński, chiński lub hindi. A może coś zupełnie egzotycznego, takiego jak sanskryt? Nie ma lepszego sposobu, by poszerzać wiedzę o świecie niż uczenie się języków. W dodatku, jak zostało udowodnione przez naukowców, uczenie się języków obcych samo z siebie wzmacnia pamięć, poprawia koncentrację, a nawet pomaga zapobiec chorobie Alzheimera.

Naucz się szyc

Poza tym, że to jest sposób spędzania czasu inny od oglądania telewizji, szycie samo w sobie ma kilka zalet. Po pierwsze, możesz mieć ubrania dokładnie takie, jakie chcesz. Su-

kienka zamówiona przez internet okazała się za szeroka, a spodnie za długie? Nie musisz szukać krawcy i płacić za poprawki. Jesteś w stanie zrobić to samodzielnie w domu. Po drugie, gdy z czasem opanujesz podstawowe techniki, będziesz w stanie szyc własne, niepowtarzalne ubrania. Nie ma większej frajdy, niż nosić rzeczy, które zrobiło się własnoręcznie! Zresztą, na ubraniach nie musi się kończyć. W ten sposób możesz tworzyć różne ozdoby do domu. Możesz na przykład uszyć miękkie zabawki dla dzieci (albo też dla siebie). A co powiesz na stylową ciepłą kołdrę, wykonaną ze skrawków materiału, pozostałych po starych już nieużywanych rzeczach? Następnym krokiem może zostać robienie na drutach. Prosty szalik albo ciepłe rękawiczki – w sam raz na zbliżającą się zimę.



Pozwól sobie na trochę więcej kreatywności, a zobaczysz, że z włóczki mogą wychodzić nie tylko ubrania, ale też chociażby poszewki na poduszki. Szycie i robienie na drutach nie tylko przyniosą ci wiele radości, ale pomogą też rozwijać własny talent i wyobraźnię.

Poznaj technikę decoupage'u

Jest to niesamowita technika dekorowania za pomocą wyciętych wzorów z serwetek z późniejszym lakierowaniem. Niby nic trudnego i nadzwyczajnego? Co do trudności, to prawda. Każdy, nawet nie posiadając zaplecza artystycznego, przy odrobinie chęci i pracy jest w stanie opanować tę technikę. Jednak za jej pomocą można tworzyć wyjątkowo piękne i stylowe ozdoby dla domu i nie tylko. Do decoupage'u nadaje się praktycznie każdy materiał: drewno, metal, szkło, ceramika, plastik... Nie będzie więc problemu ze znalezieniem przedmiotu do ozdoby. Można oczywiście je kupić w dedykowanych sklepach lub EMPIK-u, ale nie musisz się do nich ograniczać. Decoupage potrafi nadać nowe życie komodzie ze strychu, pomóc w odnawianiu starych pudełek albo doniczek na kwiaty. Przejdź się na pchli targ w okolicy albo do sklepu ze starociami. Pooglądaj stare rzeczy, użyj fantazji i wyobraź sobie, jak potrafisz je odmienić. Decoupage daje niesamowite możliwości dla realizacji nawet najśmielszych pomysłów. Może to być zaskakujące, ale te techniki stosuje się nawet na mydle, świeczkach albo... paznokciach!

Spróbuj lepić z gliny

Jest to nie tylko doskonała zabawa, ale również forma relaksu i terapii zarówno dla



dzieci, jak i dorosłych. Dzięki temu rozwiniesz swoje zdolności artystyczne, nauczysz się kreatywności i wytrwałości, wyrobisz poczucie estetyki, rozwiniesz wyobraźnię przestrzenną. Jak każda sztuka, jest to też sposób na wyrażenie siebie i swoich emocji. Nie wolno też zapominać o walorach terapeutycznych. Ugniatanie, wałkowanie, formowanie i ozdabianie gliny wspiera rozwój małej motoryki, poprawia sprawność ruchową rąk. Pomaga też rozładować napięcie i stymuluje układ nerwowy. Na początek możesz zapisać się na warsztaty ceramiczne. To dobry pretekst, by ruszyć z domu, okazać do poznania ludzi oraz nawiązania nowych znajomości. Pamiętajmy też, że lepienie z gliny to sztuka, którą można uprawiać wspólnie, razem pracując nad jednym projektem.

Zagraj w gry planszowe

Do grania niekoniecznie potrzebny jest komputer lub konsola. Daj swoim oczom odpocząć, a szarym komórkom poćwiczyć. Większość gier wymaga kilku graczy, więc jest to też okazja spotkać się ze znajomymi. Niewątpliwym atutem „planszówek” jest ich różnorodność pod względem poziomu trudności i tematyki. Jest to zatem też narzędzie, by nawiązać bliższy kontakt z osobami, należącymi do innych pokoleń, zarówno tymi starszymi, jak i młodszymi. Jeśli nie lubisz rywalizować i kłócić się o wygraną, to też nie problem: jest wiele gier, w których uczestnicy występują jako jedna drużyna, walczą wspólnie ramię w ramię i ra-

zem przeżywają porażki oraz świętują zwycięstwa. No i nie można zapominać, że gra to bardzo fajne tło dla luźnych rozmów towarzyskich (lub plotkowania, jeśli ktoś lubi).

Zrób własne zabawki na choinkę

Jeśień to ostatnia prosta przed świętami Bożego Narodzenia. Już niedługo we wszystkich galeriach handlowych usłyszymy „Last Christmas”, a w telewizji znowu będziemy oglądać „Kevina samego w domu”. Zadbaj więc o to, by w twoim domu stworzyła się wyjątkowa i niepowtarzalna atmosfera. Jeśli chcesz, żeby twoja choinka nie była podobna do żadnej innej – ubierz ją w zabawki, zrobione własnoręcznie. Może ci się wydawać, że to jest trudne, ale nic bardziej mylnego! Dla tych najprostszych najczęściej wystarczą kolorowy papier, nożyczki, nitki, klej i odrobinę fantazji. Ale oczywiście nie musisz na tym się zatrzymywać. Sówki z pluszu, śnieżynki z koralików, ludziki z gumek – tylko ty zdecydujesz, co i jak zrobić. Można do tego zaangażo-

REKLAMA

 **HDOmedical®**
www.HDOmedical.pl

**PRACA W NIEMCZECH
dla Opiekunek i Pielęgniarek**



Zarobki do
1800 € netto
miesięcznie

- Legalne zatrudnienie i opłacony ZUS
- EKUZ i karta A1
- Opieka Koordynatora w Polsce i w Niemczech
- Zakwaterowanie i wyżywienie
- Sprawdzone miejsca pracy

ZADZWOŃ +48 669 912 970, +49 152 226 80 362 | rekrutacja@hdomedical.pl

Wyjedź z nami
i opiekuj się naszymi
SENIORAMI!

JESTEŚMY NA RYNKU OD
2006
ROKU



**PRACUJ Z NAMI JAKO
OPIEKUN/KA**

GWARANTUJEMY CI:

- ✓ STAŁE miesięczne wynagrodzenie:
od 1630 euro brutto + premie
- ✓ Dodatek za czynne prawo jazdy
65 euro brutto/mc
- ✓ Zwrot kosztów podróży
- ✓ Organizację wyjazdu
- ✓ TELEFON ALARMOWY czynny całą
dobę (24/7), gdy jesteś na zleceniu
- ✓ BEZPIECZEŃSTWO: karta EKUZ/
dokument A1, odprowadzanie składek
ZUS, wynagrodzenie na CZAS na
Twoim koncie

Poleć Nas!

Opiekunce/Opiekunowi lub Rodzinie
niemieckiej, a otrzymasz
200 euro netto.

**ZNASZ JĘZYK NIEMIECKI?
WILKOMMEN AN BORD**

Zadzwoń lub napisz sms

☎ **+48 32 775 88 70**

☎ **+48 797 990 661**



wać członków rodziny lub znajomych. Takie wspólne wieczorne warsztaty to świetny sposób na integrację, który w dodatku pomoże wcześniej odczuć ducha prawdziwych świąt i zachować go na dłużej.

Ćwicz!

Długie, deszczowe, jesienne wieczory możesz wykorzystać również jako świetny pretekst do poprawienia swojej kondycji. Gdy minie lato, zaczynamy być coraz bardziej ospali i brakuje nam energii. Jest to idealny moment, aby do planu dnia dołożyć aktywność fizyczną! I to bez wychodzenia z domu – istnieje wiele możliwości ułożenia swojego własnego planu treningowego. Możesz stworzyć sobie taki plan własnoręcznie, posilając się wskazówkami wykwalifikowanych trenerów lub możesz włączyć interesujący cię zestaw ćwiczeń na przykład na Youtube. Nie posiadasz odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń? Nic nie szkodzi! Możesz wykorzystać butelki z wodą jako hantle, albo korzystać z masy własnego ciała. Pamiętaj o dołożeniu paru ćwiczeń rozciągających, które pozwolą przywrócić dawną elastyczność. Twoje ciało ci podziękuje, a wiosną i latem będziesz mógł cieszyć się świetną kondycją i sylwetką!

Napisz swoje opowiadanie

Lubisz pisać, ale nie potrafisz znaleźć na to czasu? Świetnie, nadeszła jesień, więc będziesz mieć go aż w nadmiarze. Jesienne wieczory to dobry czas na tworzenie. Nieważne, czy chcesz prowadzić swojego własnego bloga lifestylowego, wymyślać opowieści grozy czy pisać felietony do szuflady. Spróbuj zamienić korzystanie z laptopa na zwykły

zeszyt. Ręczne pisanie świetnie wpływa na kreatywność i dodatkowo sprawi, że nie ulegniesz rozpraszaczom, takim jak Facebook, Instagram czy poczta. Całkowite poświęcenie się pisaniu spowoduje, że nawet nie zauważysz, kiedy minie deszczowy wieczór. Kto wie, może za jakiś czas zrobisz karierę jako pisarz albo bloger? Pozwól rozwijać się swojemu talentowi!



Jesień 2018 – sezon atrakcji w Europie się nie kończy!

London Bierfest, Londyn, 18-19 października

Oktoberfest w brytyjskim wydaniu pokazuje, jak mieszkańcy Londynu widzą swoją wersję głównego święta piwa na świecie. Stary plac targowy Old Billingsgate w sercu londyńskiego East-Endu słynie z największego wyboru ryb i owoców morza w całej Anglii. Ale poza

jej granicami znany jest przede wszystkim jako miejsce, w którym odbywa się festiwal piwa London Bierfest, często nazywany najbardziej niemieckim świętem na Albionie. Co roku na terenie targu powstaje analog tradycyjnego Oktoberfestu: nieograniczone spożycie piwa i najlepszych dań kuchni niemieckiej, muzyka na żywo, kelnerki



i kelnerzy w tradycyjnych, bawarskich strojach. Badania socjologiczne wśród pracowników licznych londyńskich biur wykazały, że właśnie tę imprezę uważają oni za najlepsze miejsce dla integracji i team-buildingu.

Międzynarodowy Festiwal Jazzu, Barcelona, od 26 października

Festival Internacional de Jazz de Barcelona – to jeden z najslawniejszych festiwali jazzowych na świecie i zdecydowanie najważniejsze wydarzenie muzyczne stolicy Katalonii. Odbyna się on co roku od października do grudnia, gdyż organizatorzy uważają jesień za najlepszy sezon dla takiej muzyki: odchodzą letnie upały, w mieście zdecydowanie maleje liczba turystów, a ogólna atmosfera robi się spokojniejsza i nawet nieco melancholijna. Publiczność czekać codzienne koncerty nie tylko w głównych salach koncertowych (Sala Luz de Gas, Auditorio Nacional i Palau de la Música), ale też „pod chmurką”, i wtedy są bezpłatne. Dlatego każdy gość festiwalu, niezależnie od swoich gustów i możliwości finansowych, znajdzie coś dla siebie i w pełni poczuje piękno jazzu. Tradycyjnie festiwal odwiedza duża liczba gwiazd światowej sceny, które korzystają z okazji, żeby nie tylko zademonstrować swój talent publiczności, ale też spotkać się ze sobą i spędzić czas w gronie kolegów. Swoją obecnością publiczność zaszczycili już Jamie Cullum, Omar Sosa, Jacques Morelenbaum, Concha Buika, Richard Galliano, Paolo Angeli, Lee Konitz-Dan Tepfer Duo i wielu innych. Jednak polityka organizatorów polega na tym, żeby obok zasłużonych gwiazd konieczne grali młodzi wykonawcy, dopiero stający u początków swojej kariery muzycznej. Dla nich to niepowtarzalna szansa wejścia do świata jazzu i zagrania ramieniem w ramieniu ze swoimi idolami.

Warsaw Comic Con, Warszawa, 26-28 października

Comic Con to prawdziwe święto dla wszystkich miłośników kultury popularnej. Co roku przyjeżdża na nie tysiące geeków, żeby spotkać ulubione gwiazdy filmów i seriali, podziwiać najlepszych cosplayerów, kupić na pamiątkę unikatowe gadżety i po prostu spędzić czas w gronie ludzi o tych samych zainteresowaniach z różnych miast, krajów i kontynentów. W tym roku możemy się



spodziewać aktorów z seriali „Pamiętniki wampirów”, „Teen Wolf”, „Gra o tron”, „Stranger Things”, „Sherlock”, „Riverdale” i „Vikings”. Organizatorzy przygotowali strefy największych telewizji, komiksów i gości specjalnych oraz wiele niezapomnianych atrakcji.

Międzynarodowe Targi Sztuki Artissimo, Turyn, 2-4 listopada

Artissimo jest jednym z głównych wydarzeń w kalendarzu amatorów sztuki współczesnej na całym świecie. Targi te uchodzą za niesamowicie postępowe, aktywnie wspierające pomysły eksperymentalne i wszelkie nowatorstwo. Odbija się to też na selekcji uczestników – co roku do Turynu zjeżdżają najbardziej perspektywiczni artyści i galerie, wystawiając łącznie około 200 eksponatów. Na tle innych biennale, również zorientowanych

na nowe trendy w sztuce, Artissimo wyróżnia fakt, że niemal wszystkie wystawiane eksponaty są do kupienia.

Festiwal Mayday Poland, Katowice, 10 listopada

Jeden z najstarszych rave-festiwalu w Europie każdej jesieni gości amatorów muzyki elektronicznej w stolicy Śląska. Mayday Poland jest kontynuacją słynnego niemieckiego techno-festu, uzyskawszy status kultowego wśród adeptów kultury rave tuż po swoim debiucie w 1991 roku. Do Katowic Mayday przeniósł się w roku 2000 i od tamtej pory co roku gromadzi na swoich parkietach blisko 10 tysięcy osób. Festiwal tradycyjnie odbywa się w słynnym „Spodku”, którego przypominające UFO kształty jak najlepiej pasują do tematyki i klimatu imprezy. W tym roku możemy się spo-

dziewać występów takich gwiazd elektronicznej sceny jak Michał Jabłoński, DJ Rush, Kölsch, Luigi Madonna, PET-Duo i wiele, wiele innych. Oprócz słynnych nazwisk w rękawie organizatorów są wszystkie „asy” festiwali muzycznych ekstraklasy: mocny dźwięk, laserowe oświetlenie, nietypowe show taneczne i ogromna ilość efektów specjalnych.

Festiwal Le Gout du Large, Port-en-Bessin-Huppain, 10-11 listopada

Le Gout du Large (dost. „Wielki Smak”) to prawdziwy maraton kulturalny, na dwa dni mobilizujący całą lokalną społeczność, gdyż mała rybacka wioska musi wtedy przyjąć do 50 tysięcy gości. Poza aspektem ściśle kulinarnym program festiwalu obejmuje: wycieczki na statki i do stoczni, warsztaty wiązania węzłów morskich i naprawy sieci, targi antyków, a nawet koncert piosenek o morzu „Musique sous les embruns”, na który zjeżdżają się śpiewający rybacy z całej Europy. Jednak głównym bohaterem tego święta pozostaje ryba, którą,



REKLAMA

SENTIUM
Opieka z szacunkiem

MIESIĘCZNA PODSTAWA NETTO

1500€

BONUS ZA WYJAZD ŚWIĄTECZNY

+ do 300€ netto

OPIEKUNKO I OPIEKUNIE - **NIE PRACUJ NA CZARNO!**

PRACUJ Z SENTIUM

ZYSKUJESZ

- LEGALNE I BEZPIECZNE ZATRUDNIENIE
- GWARANCJĘ TERMINOWEJ WYPŁATY
- SPRAWDZONE OFERTY PRACY
- OPIEKĘ PO STRONIE KOORDYNATORÓW (W PL I DE)
- OPLĄCONE SKŁADKI ZUS OD ŚREDNIEJ KRAJOWEJ
- ZORGANIZOWANY I OPLĄCONY TRANSPORT

ZGŁOŚ SIĘ

ZADZWOŃ:
501 409 214
512 602 006
77 438 01 08

LUB NAPISZ:
BIURO@SENTIUM.PL

WWW.SENTIUM.PL

♈ ♉ ♊ ♋
 ♌ ♍ ♎ ♏
 ♐ ♑ ♒ ♓

RYBY (19.02-20.03) – Wenus sprzyja flirtom i romansom. Nie zapominaj jednak o sobie i spraw sobie drobny prezent. A w pracy szykują się zmiany.

REKLAMA

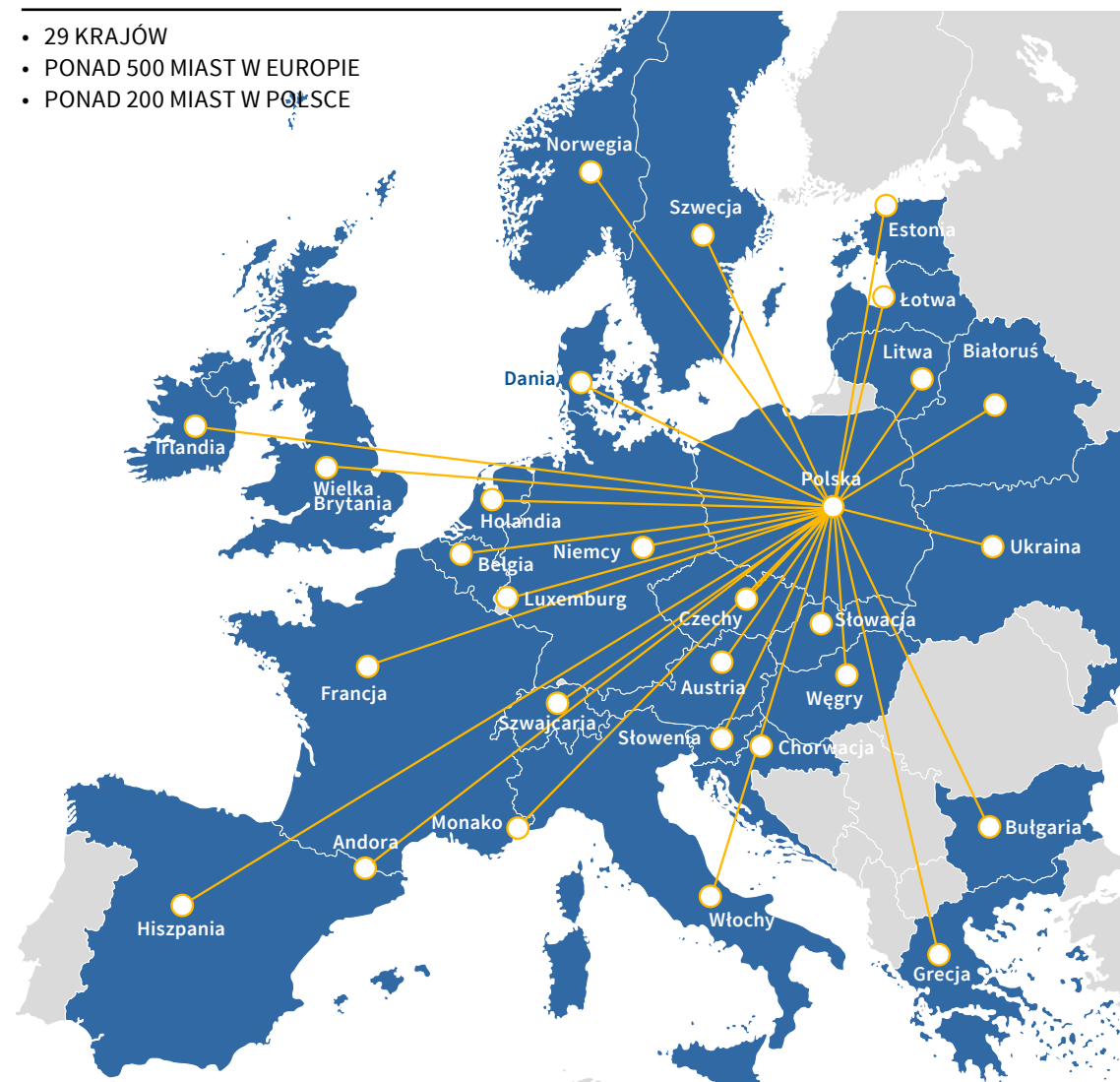
najlepsze premie!

300€
2 MIESIĘCZNY POBYT
**+
PREMIA ŚWIĄTECZNA**



Mapa połączeń

- 29 KRAJÓW
- PONAD 500 MIAST W EUROPIE
- PONAD 200 MIAST W POLSCE



BRÜHL

Sindbad-Reisen GmbH, An der Linde 15,
tel. +49 (2232) 923 140

BYTOM

ul. Katowicka 8, tel. +48 (32) 281 60 20–21

FLensburg

Sindbad-Reisen GmbH, Am Bundesbahnhof 1 (HBF),
tel. +49 (461) 18 29 773

FRANKFURT a. M.

Sindbad-Reisen GmbH, Karlsruher Strasse 12,
tel. +49 (69) 42 690 690

GLIWICE

ul. Wyszyńskiego 9, tel. +48 (32) 230 93 10
ul. Pionierów 8 (PKS), tel. +48 602 718 737

HAMBURG

Sindbad-Reisen GmbH, Adenauerallee 74–78 (ZOB)
tel. +49 (40) 2804 550

KATOWICE

ul. P. Skargi 4 (PKS), tel. +48 (32) 354 22 22

KRAKÓW

ul. Armii Kraków 5, tel. +48 (12) 267 22 00
ul. Bosacka 18, Dworzec MDA, stanowiska G14 – G16,
tel. +48 (12) 421 02 40

LONDON

18 Colonnade Walk, 125 Buckingham Palace Road
Victoria, London SW1W 9SH, tel. +44 870 850 20 54

ŁUBLINIEC

ul. K. Miarki 6a, tel. +48 (34) 351 00 10

OPOLE

Rynek 8, tel. +48 (77) 402 13 33
ul. 1 Maja 4, tel. +48 (77) 443 44 41

PARIS

2, Rue Mondovi 252, Rue De Rivoli,
tel. +33 1 40 20 00 80

POZNAŃ

ul. Stanisława Matyi 2, tel. +48 665 111 025

MADRID

Estacion SUR de Autobuses, c/Mendez Alvaro 83,
kasa nr 65, tel. +34 902 353 522

MÜNCHEN

Sindbad-Reisen GmbH, ZOB – Einkaufspassage
Hackerbrücke 4–6, tel. +49 (89) 54 54 89 89

VERONA

tel. +39 068 336 46 40

WROCŁAW

ul. Dworcowa 14, tel. +48 (71) 344 79 52

WARSZAWA

ul. Wita Stwosza 48 lok. 7 (róg Puławskiej
i Al. Wilanowskiej – przy stacji Metro Wilanowska –
budynek Manhattan Place), tel. (+48) 22 8520915

ZABRZE

ul. 3 Maja 7, tel. +48 (32) 271 08 62



agencja pracy

PRACA FRANCJA I HOLANDIA

WYNAGRODZENIE NA CZAS
OPŁACONE MIESZKANIE ORAZ TRANSPORT
POLSKA UMOWA O PRACĘ
BEZ ZNAJOMOŚCI JĘZYKÓW OBCYCH



PRODUKCJA



PRACE
BUDOWLANE



MAGAZYN



533 734 844



europraca@apvector.pl



789 498 642



www.apvector.pl

Wybierz najlepszą dla siebie ofertę pracy w opiece.



Dobre zarobki
nawet
1400 EUR
na rękę/miesiąc



Premie świąteczne
nawet
300 EUR
brutto



Przyjazna
rekrutacja



Stabilny
pracodawca



Sprawdzone
miejsca pracy



Opieka koordynatora
w Niemczech



Wybór waluty
EUR lub PLN



Pakiet dodatkowych
ubezpieczeń



Pokrycie kosztów
i organizacja podróży



Ułatwiamy pracę
opiekuna



Telefoniczne dyżury
pielęgniarek

Pracuj w **ATERIMA MED** jako Opiekunka
osób starszych w Niemczech. **To dobry wybór!**

Zadzwoń! **+48 12 341 15 15** lub wejdź na **aterima-med.pl**