

INFO

 **SINDBAD**

nr 72, dwumiesięcznik

sierpień – wrzesień 2019



5 Kulinarna mapa świata

14 Jak znaleźć pracę dającą satysfakcję?

24 Polskie atrakcje polecają się na urlop



„Praca opiekunki osób starszych w Niemczech i niesienie pomocy seniorom sprawia mi ogromną satysfakcję w życiu. Z kolei ja mogę liczyć na pomoc LAXO Care w każdej sytuacji.”

**Ty dbasz o innych.
My dbamy o Ciebie.**

**Nie zwlekaj dłużej,
skontaktuj się:**

+48 61 666 29 93

opieka@laxocare.pl

www.laxocare.pl

Zapewniamy:

- legalną pracę w Niemczech
- tylko sprawdzone oferty pracy
- wysokie wynagrodzenie – nawet 1650 € miesięcznie na rękę
- premie okazjonalne – świąteczne, za polecenie
- opłacone składki ZUS
- ubezpieczenie zdrowotne
- kompleksową organizację wyjazdu
- opiekę konsultanta w okresie kontraktu
- darmowe kursy języka niemieckiego

CO NOWEGO

- 4 Wiadomości

MIĘDZY NAMI

- 5 Kulinarna mapa świata
10 TOP 10 uzdrowisk w Europie
16 Odwiedź z nami Francję
20 Krótka historia lodów
24 Polskie atrakcje polecają się na urlop
32 Gry logiczne

PORADNIK

- 14 Jak znaleźć pracę dającą satysfakcję?
22 Poradnik budowania poczucia własnej wartości

PROMOCJA

- 31 Sindbad Airlines?

KALENDARZ

- 28 Kalendarium na sierpień i wrzesień
33 Co szykują nam gwiazdy?

W DRODZE

- 34 Mapa połączeń

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Słońce daje nam zastrzyk pozytywnej energii. Dlaczego więc nie zdobyć się na odrobinę spontaniczności, spakować bagaż i ruszyć w drogę, choćby na weekend lub kilka dni? W końcu lato trwa w najlepsze! Spływ Dunajcem, a może spacer po wrocławskim zoo? Polskie atrakcje polecają się na wakacyjne wycieczki – piszemy o nich na str. 24–26, a amatorom zagraicznych wojaży przedstawiamy Francję. Na str. 16 i 17 dowiesz się, które francuskie miasta odwiedzisz, podróżując z Sindbadem.

Mimo letniej aury czujecie, że rzeczywistość Was przytłacza? Może to znak, że nadeszła pora na życiowe zmiany. Na str. 14 podpowiadamy, jak znaleźć pracę dającą satysfakcję, a na str. 22 – jak umocnić poczucie własnej wartości. Wykorzystajcie ciepłe miesiące, by zbierać siły do dalszych działań!

Trudno wyobrazić sobie lato bez lodów. Chcecie poznać historię chłodzącego przysmaku? Zajrzyjcie na str. 20 i 21.

Życzymy miłego wypoczynku i owocnej lektury!

Redakcja



City breaks, czyli weekendowe wycieczki do dużych, europejskich miast, to sprytny sposób na podróżowanie, niewymagający ani dużego budżetu, ani długiego urlopu. Trudno wyobrazić sobie lepszy kierunek dla takich wojaży niż Francja – w końcu to jeden z najbardziej romantycznych krajów Europy.

„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

Lille – przystanek B – Rue des Canonniers

Świebodzin – parking przy pomniku Chrystusa Króla, ul. Sulechowska

Hagen – Am Hauptbahnhof 11-15

Sieradz – dworzec autobusowy, stanowisko nr 1

Pforzheim – przystanek przy Erbprinzenstrasse 1, obok ronda

Janów Lubelski – dworzec autobusowy, stanowisko nr 4
(obok postoju TAXI)

Kętrzyn – przystanek komunikacyjny, ul. Dworcowa – dworzec PKP

Pyskowice – przystanek komunikacyjny, ul. Szpitalna

Białystok – dworzec PKS, ul. Bohaterów Monte Cassino 8, peron 6, stanowisko 13

Brodnica – węzeł komunikacyjny przy ul. Generała Maczka

Zmiana godzin odjazdów i przyjazdów

Zmianie uległy godziny odjazdów i przyjazdów z/do miejscowości

Llanelli i **Swansea** w Walii, w ramach połączeń do/z Wielkiej Brytanii na linii nr 05.

STARA GODZINA ODJAZDU	NOWA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	STARA GODZINA PRZYJAZDU	NOWA GODZINA PRZYJAZDU
06:45	06:15	LLANELLI	19:00	19:30
06:15	06:45	SWANSEA	19:30	19:00

Zmianie uległy godziny odjazdów z miejscowości **Praszka**, **Gorzów Śląski**, **Olesno** i **Kluczbork**, w ramach połączeń na liniach

nr 1, 2, 3, 4, 6ex, 9ex, 10 i 15, do Niemiec, krajów Beneluksu, Francji i Szwajcarii.

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
17:20	PRASZKA	17:00
17:35	GORZÓW ŚLĄSKI	17:10
18:00	OLESNO	17:35
18:30	KLUCZBORK	18:10

W ramach połączeń do Polski północnej na linii nr 11FR zmianie uległa godzina odjazdów z **Frankfurtu**.

STARA GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	NOWA GODZINA ODJAZDU
20:15	FRANKFURT	20:00

Nowe miejscowości na mapie połączeń

Wprowadzony został do obsługi przystanek w miejscowości **Podgaje** (woj. wielkopolskie). Połączenia z/do ww. miejscowości są realizowane w ramach linii nr 11, 12 i 15P do/z Niemiec, krajów Beneluksu, Francji i Szwajcarii.

GODZINA ODJAZDU	MIEJSCOWOŚĆ	GODZINA PRZYJAZDU
18:05	PODGAJE – przystanek autobusowy	08:45



Llanelli w Walii



Kulinarna mapa świata

Czy zdarzyło się Wam wybierać destynację urlopową zgodną z gastronomicznymi preferencjami? Turystyka kulinarna staje się coraz bardziej popularną dziedziną wśród podróżujących po świecie, gdyż dzięki temu zyskuje się szansę na poznanie zupełnie nowych smaków. Ten wariant może być ciekawą alternatywą dla pięknych plaż czy nowoczesnych hoteli, które to często mają decydujący wpływ na decyzje o kierunku naszych wojaży.

Zastanawialiście się kiedyś, ile rodzajów makaronów znają Włosi? Albo co najbardziej lubią jeść Hindusi? A może jakie jest najpopularniejsze danie w Brazylii? I czy na Filipinach wszystko jest przygotowywane z ryżu? Podróżując po świecie, napotykamy kuchnie, które w swojej bogatej ofercie mają nam do zaproponowania wiele ciekawych smaków. Każdy kraj ma swoje dania narodowe, którymi może się pochwalić i które nigdzie indziej na świecie nie będą smakowały tak samo wykwintnie. Gdzie zatem wybrać się na wycieczkę, by spróbować potrawy jedynej w swoim rodzaju?

Grecja

Wiedzieliście, że pierwsza książka kucharska powstała w Grecji? Napisał ją Archestatos w 330 roku p.n.e. Można więc uznać Greków za prekursorów sztuki kulinarnej. Podstawę ich kuchni stanowi w obecnych czasach oliwa, która dodawana jest niemalże do wszystkiego. Ponadto Grecy lubują się w winie, pszenicy, czosnku, liściach winorośli, rybach, pomidorach, migdałach i serze feta. Specyficzną cechą greckiej kuchni są proste

dania, których przygotowanie nie zajmuje wiele czasu, a ich głównym składnikiem – oprócz oliwy oczywiście są warzywa. Jakie charakterystyczne dania wywodzą się z Grecji? To zestawienie musi otworzyć sałatka grecka *choriatiki*. W naszym kraju często przybiera nieco zmodyfikowaną wersję, gdyż w oryginale nie dodaje się do niej ani grama sałaty. Jej skład to wyłącznie ogórek, pomidor, czerwona cebula, ciemne oliwki i feta, a wszystko to posypane oregano oraz solą i polane dużą ilością... no tak, oliwy! Inną, niepowtarzalną potrawą jest *musaka*, czyli zapiekanka na bazie bakłażana, pomidorów, mielonego mięsa z sosem beszamelowym i żółtym serem. Popularnym deserem jest natomiast *baklava*, szeroko znana również w innych krajach bałkańskich czy Turcji, przygotowywana z warstw cieniutkiego ciasta *fylo*, przełożonego mieszanką orzechów lub migdałów, po upieczeniu nasączonego słodkim syropem i posypanego pistacjami. Nie sposób nie wspomnieć również o chlebie *pita*, czyli okrągłym, pszennym placku, faszerowanym różnościami – zarówno słonymi, jak i słodkimi. W kwestii napojów Grecy nie silą



Wyjedź z nami
i opiekuj się naszymi
SENIORAMI!

GWARANTUJEMY CI:

- ✓ nawet 1500€ na rękę i bonus do 200€!
- ✓ stabilne i bezpieczne zatrudnienie – EKUZ i polska umowa o pracę
- ✓ wypłata zawsze na czas
- ✓ kontakt ze zmienniczką/zmiennikiem
- ✓ elastyczne terminy wyjazdów
- ✓ dobrze sprawdzone miejsca pracy
- ✓ pokrycie kosztów i organizacja podróży
- ✓ całodobowy numer alarmowy

**Marta - rekruterka najlepszych
OPIEKUNEK**

+48 797 990 638

Zadzwoń lub napisz do mnie!

Mamy **DOŚWIADCZENIE**,
jesteśmy na rynku
od 2006 roku!

POLEĆ NAS!

200€ netto (na rękę)

za polecenie
opiekunce lub rodzinie

Znajdziesz nas również na
www.supportandcare.pl
 **opiekunkawniemczech**

się na oryginalność – najchętniej piją kawę, a z wysokoprocentowych trunków wino, anyżową wódkę *ouzo* oraz *metaxę*.

Brazylia

Kuchnia brazylijska ukształtowała się pod wpływem kultury indiańskiej, europejskiej i afrykańskiej. Na jej bogactwo mają wpływ również położenie geograficzne oraz klimat. Południem kraju rządzą grillowane mięsa, warzywa i owoce, zaś północą ryby. Najpopularniejszymi produktami spożywczymi są maniok (i powstająca z niego kasza – tapioka), olej palmowy, fasola, ryż, kuskus, mango, kokos, trzcina cukrowa, suszona wołowina czy owoce morza. Czego zatem warto spróbować, odwiedzając ten południowoamerykański kraj? Ważnym punktem programu powinno być *churrasco*, czyli brazylijska odmiana barbecue. Grilluje się tutaj głównie wołowinę, kurczaka i wieprzowinę, a dodatki stanowią ser z rusztu *queijo coalho*, nabity na długą wykałaczkę oraz owoce, a także ryż i proste, warzywne sałatki. Innym, charakterystycznym daniem jest *feijoada completa*, czyli gulasz z dodatkiem fasoli, suszonego mięsa, z kiełbasą, podrobami, czosnkiem, szczypiorkiem oraz papryczką, serwowany z ryżem i sałatką. Polecane są również kanapki z wołowiną, zarówno suszoną, jak i grillowaną, które można kupić na ulicznych stoiskach, czy *coxinha* – brazylijskie krokiety, nadziewane

mięsem z kurczaka, jajkiem, pietruszką i cebulą. Aby osłodzić sobie życie, warto spróbować *pão de queijo* – minibułeczek z tapioki, nadziewanych serem; *brigadeiro* – okrągłej truflki z kajmakiem i dużą ilością kakao; czekolady lub *Romeu e Julieta* – brazylijskiej odmiany sernika z pastą z gujawy. Jako że człowiek nie wielbłąd – pić musi, polecanymi napojami w Brazylii są soki z guarany czy *yerba mate*, a z mocniejszych trunków *caiprinha* – drink z wódki z trzciny cukrowej z dodatkiem soku z limonki.

Tajlandia

Tajowie słyną ze sprzedaży jedzenia na ulicy, wpisując się w klimat *street foodu*. Nierzadko słyszy się, że jest ono dużo smaczniejsze niż w restauracjach, a w dodatku znacznie tańsze. W kuchni tajskiej zauważalne są ogromne wpływy z północy Chin i zachodu Indii. Zróżnicowanie można dostrzec także w zależności od wybranego regionu Tajlandii. Południowcy preferują wszystko, co morskie, i ostre przyprawy, mieszkańcy północy upatrzyli sobie wieprzowinę i delikatne smaki, na wschodzie natomiast standardem są koniki polne, mrówki, żaby i szarańcza. Unikatowy smak potraw Tajowie uzyskują głównie dzięki dodatkom, takim jak mleczko kokosowe, curry, trawa cytrynowa, świeży imbir – *galangal*, liście limonki – *papeda*, tajskie chili czy bazylia oraz sos rybny *nam pla*. Ponadto w kuchni tajskiej nie brakuje makaronów,

owoców morza, tofu, ryb, mięsa, tropikalnych owoców czy ryżu. Klasykiem tajskiej kuchni jest ostro-kwaśna zupa *tom-yam*, przygotowywana na bazie krewetek z mlekiem kokosowym i grzybami *tam yam*, z dodatkiem trawy cytrynowej, chili, imbiru i liści limonki, oraz *pad thai* – smażony makaron z kurczakiem lub krewetkami z dodatkiem jajka, tofu, kielków, orzeszków ziemnych i limonki, doprawiony sosem z tamaryndowca. Warto również skosztować *mu pat prio wan* – słodko-kwaśnej wieprzowiny; *bami* – makaronu z krewetkami, mięsem, cebulą, czosnkiem i papryką z dodatkiem jajeczniczy krojonej w paski, a także wykwintnego *kaeng hang lay* – wieprzowiny z pastą z orzeszków ziemnych, curry, imbiru i chili, doprawionej trawą cytrynową, kurkumą i szalotką. Na koniec coś słodkiego – *khao niaw ma muang*, czyli mango z kleistym ryżem, polanym słodką śmietanką z kokosa, posypane prażoną fasolą *mung*. Charakterystycznymi napojami są woda kokosowa, podawana bezpośrednio w skorupie, i mrożone herbaty.

Włochy

Bez wątpienia najpopularniejsza kuchnia na świecie zakorzeniona jest właśnie w tym kraju. Takich dań jak *pizza*, *spaghetti bolognese*, *ravioli*, *lasagne*, *risotto* czy *tiramisu* nikomu przedstawiać nie trzeba, bo prawdopodobnie chociaż raz w życiu każdy z nas próbował jednego z nich. Kwestią dysku-



syjną może być to, czy na przykład taka pizza, którą zdarza nam się jadać w Polsce, ma wiele wspólnego z Włochami, czy jest to raczej jej udomowiona wersja. Pomijając jednak aspekty receptur, należy oddać Włochom palmę pierwszeństwa i przyznać, że w kwestii kulinarnej ekspansji nie mają sobie równych. W samych Włoszech możemy odwiedzić 20 różnych regionów kulinarnych, które mogą poszczycić się swoimi indywidualnymi specjałami. I tak na północy królują dania mięsne, zapiekanki, makarony, ser i... pizza, która swój początek miała, co ciekawe, w Neapolu. Im bliżej południa, tym częściej spotkamy się z potrawami z owoców morza lub suto podlewanych oliwą z oliwek. Jakich jeszcze dań, oprócz tych wcześniej wskazanych, możemy skosztować u mistrzów włoskiej kuchni, gdy odwiedzamy ten kraj? *Cannelloni*, czyli makaron-rura, faszerowany przeróżnymi składnikami; *tortellini* – włoskie pierożki nadziewane na przykład mięsem, grzybami lub serem; *bruschetta* – grzanka nasmarowana oliwą i czosnkiem, traktowana często jako przystawka, podawana z pomidorami i świeżą bazylią, czy *minestrone* – zupa

z cukinią, fasolką, szpinakiem i marchewką, urozmaicona makaronem lub ryżem. Dla łasuchów również Włosi mogą przyszykować coś wspaniałego. Flagowym deserem, obok *tiramisu*, jest *panna cotta* – mix śmietany, żelatyny i nadającej smak skórki cytrynowej czy laski wanilii, który umieszcza się w miseczce i wstawia do lodówki, aby stężał. Najpopularniejsze napoje to bezsprzecznie przeróżne rodzaje kawy – od *espresso*, przez *cappuccino*, po *latte* – oraz regionalne wina.

Peru

Kraj ziemniaka i kukurydzy. Owe warzywa występują tu w kilkuset odmianach, które różnią się od siebie zarówno kolorem, jak i walorami smakowymi. Regiony nadmorskie i stolica kraju, Lima, słyną z dań z owoców morza i ryb, wśród których prym wiedzie sałatka *ceviche*, składająca się z posiekanej, surowej ryby lub *frutti di mare*, zamarynowanych w soku z cytrusów, z dodatkiem cebuli, papryczki chili i soli. Co ciekawe, Peruwianczycy uważają tę potrawę za afrodyzjak i lekarstwo na... kaca. W południowej części kraju za przysmak uchodzi świnka morska z rusztu; jej mięso przy-

pomina w smaku kurczaka. Wielu Peruwianczyków odcina się jednak od przygotowywania i spożywania tych małych zwierzątek, niemniej jednak robione z nich potrawy pozostają głęboko zakorzenione w tradycji kulinarnej. Czego jeszcze warto spróbować, wybierając się w podróż do serca Andów? Tamtejszą wersję krokietów *papa rellena*, przyrządzoną z ugotowanych i zgniecionych ziemniaków, formowanych w kulki, a następnie nadziewanych mięsnym farszem z jajkiem, oliwkami, rodzynkami i przyprawami, obtaczanych w bułce tartej i obsmażanych. *Aji de gallina* to natomiast kurczak w sosie z żółtej, ostrej papryki, sera, mleka i orzeszków, podawany z ryżem. Innym smakołykiem jest *lomo saltado*, czyli paski wołowiny smażone w sosie sojowym z pomidorami, cebulą, ulubioną przyprawą Peruwianczyków – ostrą papryczką, niezastąpionymi ziemniakami, podawane z białym ryżem. Z deserów najczęściej spotykamy się *picarones* – zbliżone w smaku do znanych nam pączków, niezwykle słodkie i tłuste, smażone w głębokim tłuszczu oponki, polane sosem z nierafinowanego, ciemnego cukru trzcinowego. Rozślawionym w całym kraju napojem

REKLAMA



interkadra
GODNA ZAUFANIA

Doceniamy Opiekunów

Mamy dla Was
**premie finansowe
w programie lojalnościowym**

Poznaj szczegóły!

www.opiekunki.interkadra.pl
lub zadzwoń do nas:
+ 48 12 290 44 38



jest natomiast *Inca Kola*, przypominająca smakiem i wyglądem bardzo słodką, żółtą oranżadę. Narodowym napitkiem dla dorosłych jest *pisco* – wódka z winogron.

Liban

Kuchnia Libanu bazuje w dużej mierze na łączeniu różnych smaków, sporej ilości warzyw, sosów, jagnięcinie i aromatycznych ziołach, a jej specjalności ukształtowały się w dużej mierze dzięki wpływom kilku kultur, pod których panowaniem przez wiele lat znajdował się ten kraj. Większość posiłków spożywanych przez Libańczyków jest poprzedzona tak zwanymi *mezze* (przystawki). Można do nich zaliczyć sławetny *hummus* – kremową pastę ze zmiksowanych ziaren ciecierzycy lub *tahini* (pasta sezamowa), czosnku, cytryny oraz oliwy. Służy on jako dip, w którym maczane są surowe warzywa lub równie popularny w krajach bliskowschodnich chlebek pita. Inną, słynną pastą jest *mutabal*, przygotowywany z grillowanego bakłażana. Często serwowaną przystawką są także *falafele* – smażone kulki lub kotleciki z przyprawionej ciecierzycy bądź bobu z sezamem. W daniach głównych prym wiodą jagnięcina i baranina oraz warzywa.

Narodowym daniem jest *kibbeh nayi* – tatar z surowego mięsa jagnięcego lub koziego, serwowanego z kaszą bulgur, orzeszkami piniowymi, oliwą i pitą z czosnkowym sosem jogurtowym. Klasykiem jest również sałatka *tabbouleh*, składająca się z pomidorów, kaszy bulgur lub kuskus, cebuli, czosnku, czerwonej papryki i doprawiona cytryną, miętą, natką pietruszki oraz orzeszkami piniowymi. W kategorii deserów dominuje *baklawa*, przyrządzana w tym kraju z syropem różanym i pistacjami, a ponadto budynie, ciastka, orzechy w karmelu i daktyle. Doskonałym uzupełnieniem posiłków jest mała filiżanka mocnej kawy lub herbaty z dodatkiem kardamonu lub cynamonu oraz świeże soki. Narodowym trunkiem jest natomiast anyżowy napój wysokoprocentowy – *arak*.

Republika Południowej Afryki

Historia kuchni RPA jest związana z wydarzeniami, jakie rozgrywały się tu przez stulecia, kiedy to kraj stanowił handlowy łącznik między Wschodem a Zachodem. Spowodowało to napływ wielu różnych tradycji kulinarnych, dzięki którym kuchnia RPA otrzymała przydomek „tęczowej kuchni”,

będącej mieszanką potraw afrykańskich, europejskich i orientalnych. Popularnymi składnikami dań południowoafrykańskich są kukurydza, owady, drób, wieprzowina, baranina, ryby. Smaku potrawom nadają chili, curry i kolendra. Jednym ze specjałów, którego na próżno szukać w polskich restauracjach, są gotowane lub grillowane gąsienice *mopane*, będące bogatym źródłem białka. Innym zaś *potjiek* – danie jednogarnkowe, przygotowywane z mięsa z kością, ziemniaków i innych warzyw oraz przypraw, czy ostra wątróbka *peri peri*. Popularnym dodatkiem do dań mięsnych i na słodko jest *pap* – mieszanka mąki kukurydzianej, wody i soli. W kanon przystawek wpisały się ostrygi, małże, pieczone ośmiornice, smażone kalmary i panierowane plastry cebuli, a także *biltong* – suszone, bardzo twarde, słone kawałki mięsa. Wśród słodczy królują *rusks* – suche i twarde ciastka, które macza się w herbacie, czy *koeksister* – ciastka smażone w głębokim tłuszczu, a następnie zanurzone we wcześniej przygotowanym syropie z dodatkiem imbiru lub cynamonu. Najpopularniejsze napoje to herbata z czerwono-krzewu – *rooibos*, słodkawy, fermentowany napój *Ginger Beer* oraz wina.

**ZAPEWNIAMY:****PRACUJ Z NAMI****JAKO****OPIEKUN OSOBY STARSZEJ**

- 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

**PREMIE
JESIENNE
do 500€**

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

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

KONTAKT:

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

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

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





TOP 10 europejskich uzdrowisk

Skrywają ciekawe historie, uwodzą architekturą i krajobrazem, podreperują nasze zdrowie i pozwolą się zrelaksować. Zadowolą i turystów, i amatorów spa. A do tego są całkiem blisko. Oto europejskie uzdrowiska, które warto odwiedzić. Nie zabraknie wśród nich rodzimych atrakcji.

Baden-Baden, Niemcy

Położone na południu Niemiec, tuż przy granicy z Francją, zielone, malownicze Baden-Baden jest jednym z najpopularniejszych i najstarszych uzdrowisk na świecie. Jego historia sięga X wieku p.n.e., gdy w rejonie te dotarli starożytni Rzymianie, którzy odkryli szczególne właściwości tamtejszych wód. Jednak miejscowość zyskała sławę dopiero w czasach nowożytnych: na przełomie XVIII i XIX wieku stała się miejscem spotkań europejskich bogaczy. Do dziś uzdrowisko uchodzi za jedno z najbardziej luksusowych. Dwanaście term oferuje zimne i gorące kąpiele w wodach obfitujących w lecznicze substancje: lit, krzemionki, kwas borny, mangan i magnez. Gorąca woda osiąga temperaturę aż 50–68°C, a swoje źródło bierze na głębokości 2000 m. Największą popularnością cieszą się nowoczesne baseny Caracalla i zabytkowe łaźnie Fryderyka, utrzymane w królewskim stylu. Baden-Baden tętni życiem rozrywkowym i kulturalnym: to właśnie tu, w Domu Zdrojowym, znajduje się największe w Niemczech i sławne na cały świat kasyno, a melomanów przyciąga najlepsza w skali międzynarodowej scena operetkowa.

Bath, Wielka Brytania

Również brytyjskie Bath, położone w hrabstwie Somerset, nad rzeką Avon, może poszczycić się długą historią. Walory tamtejszych wód geotermalnych odkryli ok. 60 roku n.e. Rzymianie. Wybudowane przez nich łaźnie można podziwiać po dziś dzień. Już sama nazwa zdradza uzdrowiskowy charakter miasta: w języku angielskim słowo „bath” oznacza nic innego jak kąpiel. Sława term wiąże się też z pewnym, legendarnym wydarzeniem: dokładnie dziewięć miesięcy po kąpieli w tutejszych wodach żona króla Jakuba II Stuarta, Maria, wydała na świat syna. Przez kilka stuleci do gorących łaźni, pamiętających czasy rzymskie i celtyckie, w trosce o swoje zdrowie zjeżdżali władcy i najbogatsi obywatele z całych Wysp Brytyjskich, z czasem

potrzeby zdrowotne zeszyły na dalszy plan – w XIX wieku Bath stało się miejscem spotkań europejskiej śmietanki towarzyskiej. Obecnie zabytkowe termy mogą jedynie cieszyć oczy turystów: z powodu odkrytych w latach 70. XX wieku bakterii nikt się już w nich nie kąpie. Słynne uzdrowisko na szczęście nie straciło swej popularności – kilkanaście lat temu otwarto nowe baseny, do których woda pobierana jest z głębiej położonych, a więc czystszych źródeł.

Vichy, Francja

Nazwa francuskiego miasta, położonego w Owernii, w środkowej części kraju, zastąpiła dzięki kosmetykom, wytwarzanym na bazie tamtejszych wód termalnych, mających działanie łagodzące i antyoksydacyjne. Właściwości źródeł Vichy znane już były starożytnym Rzymianom. Prawdziwą sławę miasto zyskało jednak dopiero dzięki cesarzowi Napoleonowi III. Dziś Vichy to nie tylko dwa ośrodki uzdrowiskowe – Thermes Callou i Thermes Des Dômes – z szeroką ofertą leczniczą i spa, miasto słynie też z wydarzeń kulturalnych. Wzniesiony na potrzeby opery w 1903 roku tzw. Pałac Kongresowy służy artystom do dziś.

Każdy sezon artystyczny w Vichy obfituje w ważne wydarzenia: odbywają się tu gościnne występy Palaise Garnier, czyli paryskiej opery, teatru Comédie Française, a także zespołu baletowego. Mało kto wie, że francuski ośrodek słynie nie tylko z leczniczych term, ale też... czekolady. Ciemna, niemal gorzka czekolada produkowana jest tu tradycyjnymi metodami i może poszczycić się ponad stuletnią historią.

Karlowe Wary, Czechy

To największe czeskie uzdrowisko i zarazem największe z miast tworzących tzw. Zachodnioczeski Trójkąt Uzdrowiskowy (Karlowe Wary, Mariańskie Łaźnie, Franciszkowe Łaźnie). Turystów i kuracjuszy czekają tu nie tylko kąpiele w leczniczych źródłach, ale też niezwykle widoki i liczne atrakcje przyrodnicze: miejscowość jest położona u stóp szczytów Lasu Sławkowskiego, na zbiegu rzek Ohře i Teplá, a w pobliżu znajduje się sztuczne jezioro Březová. W okolicy jest wiele punktów widokowych, np. można wybrać się na przejażdżkę kolejką zębatą aż na wieżę widokową Diana. Miasto urzeka zabytkową architekturą – trudno wyobrazić sobie spacer po Karlowych Warach bez odwiedzenia Cesar-



Karlowe Wary, Czechy

skich łaźni, Teatru Miejskiego czy kościoła pw. św. Marii Magdaleny. Najgorętsze w uzdrowisku Žródło Vřídlo ma aż... 72°C!

| Mariańskie Łaźnie (Marienbad), Czechy

Drugie co do wielkości czeskie uzdrowisko, oddalone o ok. 300 km od granicy z Polską, słynie z rzeźkiego, górskiego powietrza i pięknego krajobrazu. Położone jest wśród lesistych wzgórz na wysokości 630 m n.p.m. i odznacza się prawdziwym balneologicznym bogactwem – w celach leczniczych korzysta się tu aż z 40 źródeł mineralnych. Turystów przyciągają także wyjątkowe, XIX-wieczne zabytki. W pięciogwiazdkowym hotelu Nové Lázně, znajdującym się w samym centrum uzdrowiska, można skorzystać z królewskiej komnaty kąpielowej, a w niej z... wanny brytyjskiego władcy Edwarda VII. Historia kurortu ma też polski akcent: w 1836 roku Marienbad odwiedził Fryderyk Chopin. Hotel „Pod Białym Łabędziem”, gdzie nocował kompozytor, nosi dziś nazwę „Pension Chopin”.

| Druskienniki, Litwa

Litewskie uzdrowisko słynie nie tylko z leczniczych, solankowych źródeł mineralnych i borowin, ale też z pięknych krajobrazów i krystalicznie czystego powietrza, przepętnionego aromatem sosnowych lasów. Druskienniki położone są nad brzegami Niemna, zaledwie 60 km od polskiej granicy, nie dziwi więc, że w tłumie kuracjuszy przeważają Polacy. Zdrowotne walory niewielkiej niegdyś wsi odkrył polski król Stanisław August – w 1795 roku wydał specjalny dekret, na mocy którego Druskienniki oficjalnie uznano za miejscowość leczniczą. Pełną sławę zyskały jednak później, za czasów rosyjskiego cara Mikołaja I. Obecnie znajduje się tu 9 sanatoriów, oferujących kąpiele błotne i mineralne, a także inne usługi, np. masaże podwodne. Niepowtarzalny urok nadają miejscowości stare, drewniane wille i zabytkowe budynki sanatoryjne, nadniemeńska promada oraz Źródłko Piękności, którego bardzo słona woda wytryska z głębokości 245 m – mówi się, że nawet kilka jej kropli z każdej kobiety uczyni prawdziwą piękność.

| Krynica-Zdrój, Polska

To tu narodziło się polskie wodolecznictwo, a miejscowość do dziś pozostaje ważnym ośrodkiem sanatoryjnym. Jako uzdrowisko Krynica-Zdrój, zwana też Krynica Górską, liczy ponad 200 lat. Rozgłos przyniosła miasteczku działalność krakowskiego profesora Józefa Dietla, uznawanego za ojca rodzimej balneologii, który od 1858 roku oferował tu pacjentom kąpiele borowinowe. Dzięki staraniom jego kontynuatorów uzdrowisko przeżyło prawdziwy rozkwit: powstały m.in. Stare Łazienki Mineralne, Dom Zdrojowy, Pijalnia Główna z deptakiem, liczne pensjonaty i teatr modrzejewiowy, w którym występowały takie sławy ówczesnej sceny jak Ludwik Solski czy Helena Modrzejewska. W okresie międzywojennym uzdrowisko nadal się rozwijało i chętnie odwiedzali je przedstawiciele polskich elit – politycy oraz artyści. Nie inaczej było po zakończeniu II wojny światowej. Krynica znana jest też z twórczości ludowego malarza Nikifora, zwanego właśnie Krynickim, jego



Bath, Wielka Brytania



Druskienniki, Litwa

prymitywistyczne obrazy i tajemnicza biografia stały się swego czasu prawdziwą rewelacją.

Wysowa-Zdrój, Polska

Pierwsze zabudowania uzdrowiskowe powstały tu jeszcze w XIX stuleciu, lecznicza infrastruktura rozwinęła się w międzywojniu, ale pełny rozkwit miejscowość przeżyła dopiero w latach 60. i 70. ubiegłego wieku. Do odwiedzenia Wysowej-Zdroju zachęca swoisty, łagodny mikroklimat i malownicze krajobrazy. Położoną w kotlinie miejscowość otaczają południowo-zachodnie wzgórza Beskidu Niskiego, gęsto pokryte mieszаныmi lasami. Niedaleko stąd do granicy ze Słowacją. Otoczenie i przejrzyste powietrze sprzyjają długim, bezpiecznym spacerom, które nie wymagają wyćwiczonej kondycji. Osoby lubiące

aktywność sportową mogą skorzystać z dwóch wytyczonych tras rowerowych czy nauki jazdy konnej. Na bazie tutejszych źródeł produkuje się popularną wodę mineralną „Wysowianka”.

Kołobrzeg, Polska

Nie tylko południe Polski i góryste tereny słyną ze swoich walorów leczniczych. Kołobrzeg to największe w naszym kraju uzdrowisko nad otwartym morzem. Z odkryciem właściwości zdrowotnych tego miejsca wiąże się ciekawostka o poznańskim radcy celnym, który u progu XIX wieku odbywał w tamtejszej twierdzy karę aresztu. W tym czasie Hans Heinrich von Held, bo tak nazywał się ów więzień, wielokrotnie zażywał kąpeli w wodach Bałtyku, a po powrocie do domu wydał książeczkę, w której opisywał zdrowotne zalety takich praktyk. Uzdrowiskową historię Koło-

brzegu datuje się właśnie na pierwsze dziesięciolecie XIX wieku. Położone w obecnym województwie zachodniopomorskim u ujścia rzeki Parsęty miasto słynie z silnych wiatrów, dzięki którym powietrze nasyczone jest jodem i ozonem. Kurort ma do zaoferowania źródła wód mineralnych, z których najpopularniejszą jest „Jantar”, a także solanki, pokłady borowiny oraz torfu leczniczego. Ściągają tu zwłaszcza kuracjusze cierpiący z powodu dolegliwości układu oddechowego. Turystom okolica proponuje również inne atrakcje, np. warto wybrać się na spacer kołobrzeskim moło czy zobaczyć pobliską latarnię morską.

Truskawiec, Ukraina

To najpopularniejszy ukraiński obiekt sanatoryjny z polskimi korzeniami. W okresie międzywojennym miasto znalazło się w granicach RP i cieszyło się wówczas niezwykłą sławą, trzykrotnie uhonorowane złotym medalem dla najlepszego uzdrowiska w kraju. Kurort słynął z posiadającej unikalne właściwości wody mineralnej „Naftusia”. Odnawiającą aktywność wątroby, wspierającą pracę układu pokarmowego i trzustki wodą można uraczyć się w Truskawcu także dziś. Na turystów i kuracjuszy czeka tu nowoczesna i rozbudowana baza leczniczo-rekreacyjna – możemy wybierać z ok. 70 sanatoriów, hoteli, pensjonatów czy spa. Zachęca niesamowite, krystalicznie czyste powietrze, a Polaków bliskość ośrodka oddalonego od granicy o niecałe 90 km. Dodatkową atrakcją miasta jest zachowana przedwojenna zabudowa, nosząca wiele polskich śladów.



Truskawiec, Ukraina



SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

PONAD 300 ZADOWOLONYCH OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW

PRZEKONAJ SIĘ I DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

O NAS: Firma SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH jest niemiecką firmą, która zajmuje się świadczeniem usług w zakresie opieki nad osobami starszymi, chorymi i potrzebującymi pomocy.

OFERUJEMY:

- zatrudnienie na **umowę o pracę** w Niemczech
- pełny pakiet ubezpieczeń oraz świadczenia emerytalne
- możliwość ubiegania się o Kindergeld
- satysfakcjonujące wynagrodzenie do **1.800,00 € netto**
- **dodatkowa premia za pracę w okresie wakacyjnym**
- urlop płatny – 30 dni
- zwrot kosztów podróży
- **100 € premii** za polecenie nowej opiekunki
- **200 € premii** za „przyjście” do nas ze swoim podopiecznym
- opieka i współpraca z wykwalifikowanym personelem medycznym
- opieka polskojęzycznego przedstawiciela firmy oraz stały kontakt z biurem
- bezpłatne kursy i szkolenia w zakresie opieki nad osobami starszymi prowadzone przez pracowników naszego Pflegedienst
- tylko sprawdzone oferty pracy

WYMAGAMY:

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



KONTAKT: SILESIA PFLEGE UND BETREUUNGSDIENSTE GMBH

Telefon: +49 (0) 23 81/877 30 21 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00)

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

Email: info@silesia-pflege.de www.silesia-pflege.de



Jak znaleźć pracę dającą satysfakcję?

Wysokie zarobki, ambitne zadania, miła atmosfera, realizacja swoich pasji i hobby – to marzenia dotyczące zatrudnienia, charakterystyczne dla statystycznego mieszkańca krajów wysokorozwiniętych. Często jednak zdarza się, że w swojej dotychczasowej pracy męczymy się, nie wykorzystujemy w pełni swojego potencjału. Jakże zatem podjąć kroki, by znaleźć tę satysfakcjonującą?

Zdarzyło się Wam słyszeć głosy, krzyczące w głowie: „nie wiem, co chcę w życiu robić”, „nienawidzę swojej pracy”, „mam dość”? Jeżeli uznaliście, że czas na zmiany, to poniższe rady są zdecydowanie dla Was. Mamy nadzieję, że pomogą one podjąć właściwe kroki, by uczynić swoją karierę w pełni satysfakcjonującą. Niezależnie od tego, czy stoicie na początku drogi, czy macie już

za sobą dwudziestoletni bagaż doświadczeń zawodowych.

Kreatywność czy skomplikowane wzory?

Jesteś bardziej humanistą czy umysłem ścisłym? A może ponad wszystko kochasz mocny wycisk i ciężką, fizyczną pracę? Należy sobie uświadomić, że nie każdy może być lekarzem,

informatykiem bądź pisarzem. Jeżeli dobierzemy sobie zawód całkowicie odbiegający od naszych predyspozycji, zamiast satysfakcji, będzie towarzyszyło nam rozczarowanie. Warto wcześniej rozważyć, czy wolimy pracować z ludźmi, czy w odosobnieniu, tryb „siedzący”, a może sporą dawkę ruchu, delegacje czy pracę stacjonarną, nienormowany czas pracy, system zmianowy czy jednak regulami-



nowe osiem godzin przez pięć dni w tygodniu. Słowem: zbadajmy, czy nasze preferencje wpisują się w profil danego zawodu.

| Uwierz w siebie

Brak wiary we własne możliwości, związany często również z niską samooceną, bywa sporą przeszkodą w znalezieniu idealnej pracy. Mimo że wewnętrznie czujemy, że chcielibyśmy więcej w życiu osiągnąć, to nieustannie coś nas blokuje przed pójściem naprzód. Warto w takiej sytuacji rozpocząć pracę nad sobą, dzięki czemu uświadomimy sobie, że jesteśmy coś warte i to właśnie my jesteśmy doskonałymi kandydatami na dane stanowisko. Należy zaakceptować siebie i nie doszukiwać się na siłę mankamentów, a porażki przekuć w sukces.

| Postaw na nieustający rozwój

Nie powinno się stać w miejscu, ale stale doskonalić swoje umiejętności lub uczyć się czegoś zupełnie nowego. Warto być również na bieżąco z rynkiem pracy i interesującą nas branżą. Poznanie wymagań pracodawców i specja-

listycznej wiedzy w danej dziedzinie będzie atutem podczas rozmów kwalifikacyjnych oraz zaprocentuje w trakcie pełnienia obowiązków służbowych na wymarżonym stanowisku.

| Zadbaj o możliwość awansu

Oprócz satysfakcjonującej nas pensji i rodzaju zatrudnienia powinniśmy również zwrócić uwagę na to, czy w danej firmie mamy możliwość rozwoju i ewentualnego awansu. Przejrzysta ścieżka kariery jest bowiem ważnym aspektem, który pozwoli na zaspokojenie naszych ambicji. Warto więc zorientować się, jaką ofertę szkoleń i innych metod zdobywania nowych umiejętności oferuje nasz potencjalny pracodawca.

| Pocuj misję

Wybór stanowiska, które sprawi, że zależeć nam będzie wyłącznie na tym, by – kolokwialnie mówiąc – odbębnić swoje osiem godzin i nie napracować się zbyt wiele, na pewno nie sprawi, że będziemy szczęśliwi i usatysfakcjonowani. Dobrze jest sprecyzować sobie na początku, dlaczego akurat na ten

konkretny zawód chcemy się zdecydować i maksymalnie zaangażować się w powierzone obowiązki i realizować nakreśloną zawczasu misję. Taka postawa na pewno zaprocentuje zadowoleniem, zarówno naszym, jak i szefostwa oraz docelowego odbiorcy. Większą przyjemnością jest przecież robienie tego, co się lubi, niż męczenie się z kolejnym, nudnym projektem i popadanie w rutynę.

| Nie bój się zmian

„Pracuję tutaj, bo mam umowę na stałe i comiesięczną wypłatę na czas” – brzmi znajomo? Wielu z nas boi się wyjść z własnej strefy komfortu i zmienić coś w swoim życiu na lepsze. Spłaty kredytów, rodzina, lęk przed utratą dotychczasowych przywilejów – te kwestie często blokują nas przed rezygnacją z „ciepłej posadki”. Warto jednak znaleźć w sobie tę siłę, dzięki której będziemy zmierzać ku lepszej przyszłości. Czasami warto nawet zrobić krok w tył i w nowej firmie przyjąć niższe stanowisko, jeżeli w perspektywie będziemy mieli szybszy i korzystny awans.

REKLAMA

PROMEDICA24

**SPEŁNIAJ SIĘ Z NAMI
– PRACUJ JAKO
OPIEKUNKA SENIORÓW
W NIEMCZECH!**

**PROMEDICA24 WSPIERA SWOICH OPIEKUNÓW.
ZAPEWNIAMY CI:**

- dobrą pensję i atrakcyjne bonusy,
- pełną organizację wyjazdu i pobytu – zakwaterowanie i wyżywienie,
- całodobowe wsparcie telefoniczne 24/7,
- kursy językowe (także od podstaw) i szkolenia opiekuńcze.

ZNAJDŹ PRACĘ OD ZARAZ I ZADZWOŃ JUŻ TERAZ: 609 113 333

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.PROMEDICA24.PL



Odwiedź z nami Francję

Wakacje trwają w najlepsze, zatem gdyby tak po prostu rzucić wszystko i wyjechać... do Francji? W ramach oferowanych przez nas połączeń można zwiedzić ten kraj wzdłuż i wszerz. Na zachętę prezentujemy garść ciekawostek o Francji i jej mieszkańcach.

Nantes

Miasto portowe nad Loarą, do którego dojedziecie naszymi liniami już od 344 złotych. Nasz przystanek znajduje się na Gare SNCF Sud, przy Hotelu Mercure.

Co warto tu zwiedzić?

- Gotycka katedra św. Piotra i Pawła z renesansowym grobowcem Franciszka II i jego żony Małgorzaty de Foix, które otaczają posągi przedstawiające cztery cnoty kardynalne – umiarkowanie, sprawiedliwość, roztropność i męstwo
- Gotycki dom kapituły
- Zamek książąt Bretanii
- Kościół św. Krzyża
- Place Royale z zabudową z XVIII wieku, odnowioną po wojennych zniszczeniach

Paryż

Do stolicy Francji zabierzemy Was w ramach codziennych połączeń. Nasz przystanek znajduje się przy stacji metra linii nr 3 – Gare Routiere Galieni, 28 Avenue du General de Gaulle. Ceny biletów jednostronnych rozpoczynają się od 215 złotych.

Jakie atrakcje i zabytki trzeba zobaczyć w Paryżu?

- Wieżę Eiffla
- Luwr
- Katedrę Notre Dame
- Wersal
- Pola Elizejskie
- Disneyland
- Łuk Triumfalny i wiele innych

Grenoble

Jest jednym z największych centrów naukowych we Francji. Ceny naszych biletów, które pozwolą Wam odwiedzić to malownicze miasto u podnóża Alp, zaczynają się od 293 złotych.

Co atrakcyjnego można tu zwiedzić?

- Bastylię
- Muzeum archeologiczne Église Saint-Laurent
- Musée de Grenoble
- Dauphinois Muzeum
- Ogród Delfinów

Lyon

Trzecie co do wielkości miasto we Francji, po Paryżu i Marsylii, stoi otworem! Nasz bilet w jedną stronę to koszt 400 złotych.

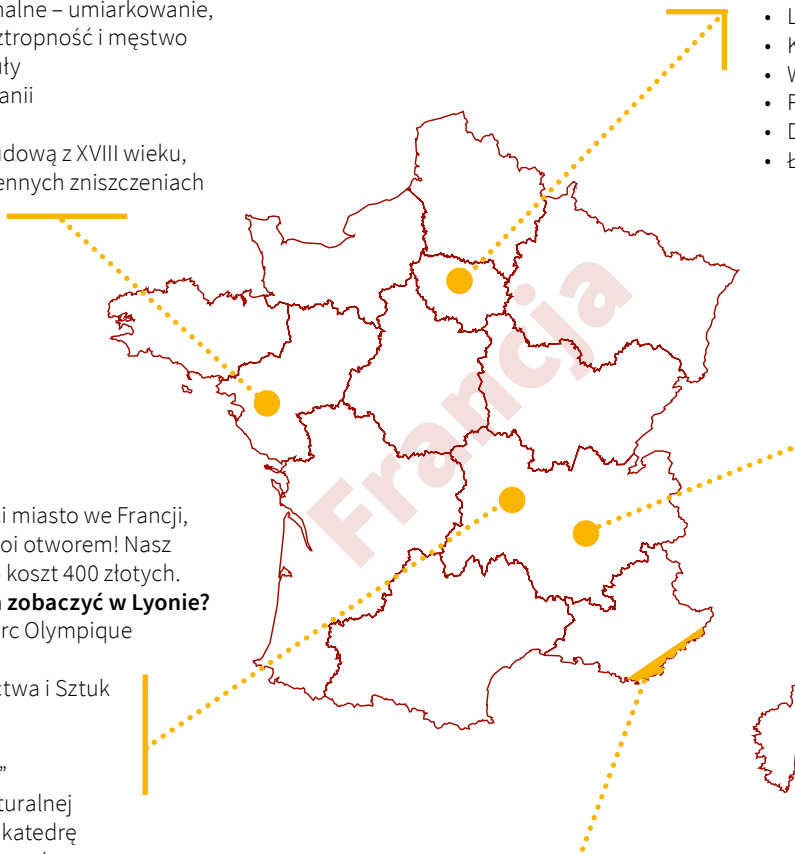
Co ciekawego można zobaczyć w Lyonie?

- Stadion piłkarski Parc Olympique Lyonnais
- Muzeum Włókiennictwa i Sztuk Dekoracyjnych
- Zamek de La Motte
- Wieżowiec „Ołówek”
- Muzeum Historii Naturalnej
- Romańsko-gotycką katedrę św. Jana Chrzciciela ze słynnym czternastowiecznym zegarem astronomicznym

Lazurowe Wybrzeże

Ceny za bilet gwarantujący odwiedzenie rajszych plaż w Monako, Nicei czy Cannes rozpoczynają się od 252 złotych. Jest to najczęściej odwiedzany region turystyczny Francji, więc Was również nie może tam zabraknąć! **Co oferuje nam Francuska Riwiera?**

- Muzea Matisa i Chagalla w Nicei
- Tor Formuły 1 w Monako
- Pałac Książęcy w Monako
- Aleję Gwiazd w Cannes
- Wzgórze zamkowe w Nicei
- Bazylikę Notre Dame w Marsylii
- Zamek d'If na wyspie IF, nieopodal Starego Portu w Marsylii



Najwyższą budowlą jest wieża Eiffla, która mierzy 324 m

Nazwa kraju pochodzi od germańskiego plemienia Franków

Francuzi produkują blisko 400 rodzajów sera



Szczyt francuskich Alp, Mont Blanc (4810 m n.p.m.), uznawany jest za najwyższy w Europie

Zwrot „na zdrowie”, używany w stosunku do osoby kichającej, rozpowszechniono tutaj w trakcie panującej w Europie epidemii dżumy

Słynny hymn Marsylianka, wbrew nazwie, powstał w Strasbourgu

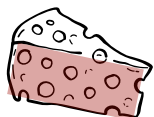
Na francuskich drogach wybudowano najwięcej rond na świecie

Francji zawdzięczamy takie wynalazki jak balon, spadochron czy okręt podwodny

W 1789 roku stworzono tu pierwszą, powszechną Deklarację Praw Człowieka

Francuski pociąg TGV osiągnął rekordową prędkość 574,8 km/h

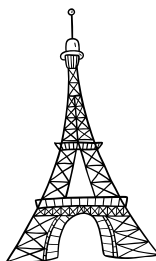
Panny młode zawdzięczają Francji tradycję noszenia białej sukni, która ma już ponad 500 lat



Wyrażeniem, na którym można popłacać sobie język, jest „Ces saucissons-ci sont six sous” (tłum. Kielbasa jest tania jak barszcz)

W szkołach obowiązuje dwudziestostopniowa skala oceniania

Mottem kraju jest „Wolność, Równość, Braterstwo”



Francja

Francja może pochwalić się największą liczbą ośrodków narciarskich

Najczęściej odwiedzanym muzeum na świecie jest paryski Luwr

To tutaj wymyślono prima aprilis, obchodzone 1 kwietnia

Francja jest największym producentem wina na świecie

67 obywateli Francji jest laureatami Nagrody Nobla

Do produkcji francuskich perfum zużywa się rocznie ponad 10 tysięcy ton płatków kwiatowych

Narodowym zwierzęciem jest kogut galijski



Rocznie zjada się tutaj ponad 4000 żab



Francja jest najczęściej odwiedzanym krajem na świecie

Francuski uważany jest za najbardziej romantyczny język na świecie

W Paryżu znajduje się najpopularniejszy park rozrywki – Disneyland, czwarty z sześciu otwartych na świecie

Prezydent Francji jest współksięciem Andory



Hausengel
rundum versorgt

Opiekunko – przeczytaj swoją umowę!

W obecnych czasach mamy do czynienia z ogromem biurokracji, z każdej strony jesteśmy zobowiązani podpisywać jakieś dokumenty, umowy czy regulaminy. Przedłużamy abonament telefoniczny, bierzemy kredyt czy też znaleźliśmy nową pracę – w każdym przypadku podpisujemy jakąś umowę. Nie zawsze jednak jesteśmy świadomi, jak ważne jest, aby przeczytać ze zrozumieniem dokument, który podpisujemy. A czytanie, tego, co podpisujemy, to pierwszy krok, aby ustrzec się przed nieuczciwymi kontrahentami, pracodawcami lub zabiegami.

Zarówno na polskim jak i na niemieckim rynku pojawia się coraz więcej agencji oferujących pracę w Niemczech dla opiekunek. Co za tym idzie? Ile agencji – tyle wersji umów oraz modeli współpracy. Opiekunki coraz częściej skarżą się na firmy, które w swych umowach zawierają przeróżne kary. Kara za niepodjęcie zlecenia, za jego skrócenie, za rezygnację z firmy, czy za niedotrzymanie zapisu o zakazie konkurencji. Oprócz tego zdarzają się umowy zawierane na długi czas, z bardzo ograniczoną możliwością wcześniejszego ich rozwiązania. Firmy starają się też w sposób nieuzasadniony obciążać opiekunki kosztami administracyjnymi

mi czy karać także za najdrobniejsze przewinienia, choćby niezwiązane bezpośrednio z opieką nad osobami. Czasami firmy zawierają zapisy, że po rezygnacji ze współpracy z ich firmą nie można podjąć pracy w żadnej innej agencji przez kilka miesięcy. Tego typu zapisy są umieszczane w umowach w celu zastraszenia i utrzymania pewnej dyscypliny. Jednak podpisując taką umowę godzimy się na jej warunki.

Dlatego aby uchronić się przed kłopotami i niepotrzebnym stresem, zawsze czytamy dokumenty, które dostajemy do podpisania. Postarajmy się uzyskać odpowiedzi na wszystkie nurtujące nas pytania, niedomówie-

nia, niezrozumiałe kwestie czy paragrafy. Nie krępujemy się o to pytać osoby, która nam przedłożyła dany dokument. A jeśli ta wydaje się nie być kompetentna, skonsultujmy taką umowę najlepiej z prawnikiem. Jeśli umowa okaże się być krzywdząca dla opiekunki, poszukajmy po prostu innej agencji. Także, gdy podpisaliśmy już umowę, warto poszukać porady i sprawdzić, jakie naprawdę są możliwości wycofania się z niekorzystnego kontraktu i przejścia do innej agencji.

W takich sytuacjach także firma Hausengel zawsze służy pomocą. Hausengel wyróżnia się w tej branży niemieckim modelem współpracy

Telefon: +48 61 415 13 08

ze swoimi opiekunkami. Bazuje na niemieckiej Gewerbe (własnej działalności gospodarczej), która daje opiekunkom niezależność, samodzielność i decyzyjność w działaniach. We współpracy z Hausengel każdy sam decyduje, w jakim terminie, na jak długo i na jakich warunkach chciałby podjąć w Niemczech zlecenie. Koordynatorki Hausengel przedstawiają zlecenia uczciwie i rzetelnie, jednak czasem i to nie wystarcza. Zdarza się, że chemia między ludźmi nie gra lub po prostu opiekunki nie są w stanie kontynuować danego zlecenia z różnych powodów. W takim przypadku mają prawo przerwać zlecenie, podjąć inne lub wrócić do domu – nie będąc przy tym obciążone karą.

„Traktujemy nasze opiekunki jak partnerów w biznesie. Wychodzimy z założenia, że to osoby odpowie-

dzialne, empatyczne, serdeczne i lubiące swoją pracę. Nasze opiekunki są decyzyjne i niezależne, nie chcemy nakładać na nie żadnych kar. Szanujemy je i one odwzajemniają się nam tą samą postawą. Oferujemy pełne wsparcie, bo sądzymy, że wykonują świetną pracę i powinny być odpowiednio traktowane i cenione. Staramy się dobierać zlecenia dopasowane indywidualnie do ich zróżnicowanych potrzeb, jednak jeśli coś pójdzie nie tak, choć to sytuacja niekomfortowa dla żadnej ze stron, rozumiemy, kiedy chcą skrócić kontrakt. Nie nakładamy w takich przypadkach żadnych tzw. kar umownych” – mówi Simon Wenz, CEO Hausengel Holding AG.

Zgodnie ze swoim mottem „kompleksowa opieka” Hausengel przejmuje załatwianie wszelkich for-

malności i świadczy wsparcie administracyjne dla swoich franczyzobiorców. Pomaga także w rozliczaniu podatków. Fantastyczny zespół pracowników stara się rozwiązywać wszystkie problemy, okazuje wsparcie i jest dostępny 24 godziny na dobę. W Hausengel opiekunki zawsze mogą liczyć na ciepłe słowo, dobre serce i zainteresowanie ze strony swoich koordynatorek. Wszystkie dokumenty tworzone są dwujęzycznie, po polsku i po niemiecku, więc nie ma obaw, że czegoś się nie zrozumie. Poza tym Hausengel dysponuje dwoma biurami na terenie Polski: w Poznaniu i Lublinie, w których czekają na Państwa sympatyczne i kompetentne koordynatorki, służące pomocą i bezpłatną poradą.



Hausengel International Polska Sp. z o.o. Sp. k.

Ul. Szkolna 5/15
61-832 Poznań
Tel.: +48 61 415 13 08

Ul. Lubartowska 9/1
22-115 Lublin
Tel.: +48 71 782 59 30

info@hausengel.pl
www.hausengel.pl



Krótką historia lodów

Letnie upały to doskonały moment nie tylko na zjedzenie lodów, ale również na dowiedzenie się, skąd się wzięły oraz jak były przyrządzane. A ich historia liczy sobie ponad trzy tysiące lat.

Na samym początku nie znano lodów w postaci, pod którą znamy je obecnie. Przed trzema tysiącami lat w Chinach oraz w starożytnym Rzymie i Grecji dodawano do napojów kruszony lód lub śnieg z dodatkiem miodu oraz soku z owoców. Ze względu na konsystencję nie dało się spożywać takiego sorbetu łyżeczką. Na takie ekskluzywne zachcianki mogli pozwolić sobie jedynie najbogatsi mieszkańcy, ponieważ sprowadzanie lodu z gór było drogie oraz czasochłonne.

Jak to wszystko się zaczęło...

W połowie XVI wieku Włosi przeprowadzili eksperyment, dzięki któremu odkryli, jak

przy pomocy lodu można mrozić inne substancje. Naukowcy umieścili pudełko z wodą w lodzie posypanym solą morską. Okazało się, że temperatura lodu się obniżyła, co w efekcie pozwoliło zamrozić inne produkty. Po ponad stu latach udało się dopracować tę technikę i, stosując zamiennie saletrę z solą, stworzono mrożony sok owocowy, który dał początek lodom wodnym i stałym w konsystencji sorbetom. Ludwik XIV, czyli Król Słońce, upowszechnił jedzenie lodów najpierw na swoim dworze, a już w niedługim czasie każdy chciał spróbować lodów podczas letnich upałów. Co ciekawe, na początku ludzie podchodzili do lodów sceptycznie. Zmieniło się to, gdy lekarze

zaczęli... leczyć niektóre schorzenia mroźnym deserem. Kolejnym krokiem było wprowadzenie sorbetów do całorocznej karty menu kawiarni, a następnie eksperymenty z mrożoną śmietaną i kremówkami.

Domowe lody

Po upowszechnieniu się lodów jako kawiarzanych deserów ludzie zapragnęli tworzyć je w domowym zaciszu. Powstały więc pierwsze maszyny, które umożliwiały przyrządzenie sorbetu w domu. Urządzenia nazywane powszechnie sorbetierami były dosyć prymitywne – składały się z drewnianego naczynia oraz metalowej miski z pokrywką, pod którą wkładano lód z dodatkiem soli



morskiej. Przygotowanie sorbetu było dziecinnie proste, wystarczyło wlać do miski masę, a następnie kręcić ją pod przykryciem do momentu uzyskania odpowiedniej gęstości i zmrożenia. W Polsce po raz pierwszy wspomniano o lodach w książce kucharskiej autorstwa Wojciecha Wielądkiego o wdzięcznym tytule „Kucharz doskonały”. Niestety, nie znajdziemy tam przepisów – lody są wymienione jedynie jako dodatek do tortów.

Przełom

Dopiero XIX wiek oraz sorbetiery wraz z włoskimi emigrantami przyczynili się do upowszechnienia spożywania lodów. Dzięki temu nawet najbiedniejsza ludność mogła spróbować

przysmaku dostępnego dawniej jedynie dla bogaczy. Lody sprzedawane były na ulicy w szklanych pojemnikach, w małych ilościach lub w papierze – pokrojone w cienkie, prostokątne paski. Rożki, które uwielbiamy do dziś, i masową produkcję lodów opatentowano na początku XX wieku. Co ciekawe, można było zamawiać lody z dowozem do domu!

Lody obecnie

Dziś mamy do dyspozycji nie tylko tradycyjne metody tworzenia lodów, ale możemy zaszać również z kuchnią molekularną, w której wykorzystywany jest ciekły azot. To właśnie dzięki niemu skraca się czas zamrażania i zmniejsza jednocześnie zagrożenie rozwoju

bakterii salmonelli. Dodatkowo używanie ciekłego azotu ogranicza tworzenie się kryształków lodu, przez co w lody można zamienić np. whisky, co byłoby niemożliwe przy powolnym zamrażaniu.



Przepisy ze starych książek kucharskich:

„Tłucze się lód w kawałki, sypie się do cebrza garść soli i tyle lodu, aby dno zakrył całkiem, wsadza się dobrze zamknięta puszką, osypie się dookoła lodem i solą, aby mocno stało, i wierzch lodu znów się sola potrzęsa. Teraz otwiera się puszką, wyciera się, nalewa się Massa, zakłada się czysto wytarta nakrywka. Gdy puszką przeymie się mocno zimnem, obraca się prędko za pomocą rączki przez kwadrans, przez co lód oblegnie puszkę w postaci plewki. Wtenczas ociera się nakrywką puszką, zdeymuje się lód łopatką z boków i ze dna, i przemiesza się dobrze z resztą masy, zakłada się znów na kilka minut nakrywką, i znów osad zeszkrobuje się z boku i ze dna, aby nieprzemarzł zbyt mocno”.

Caroline Eleonore Grebitz,
„Rządna gospodyni we względzie
kuchni i spiżarni”, 1838

„Kwartę śmietanki ugotować pomalutką z pół funtem cukru i laseczką wanilii. Żółtek 10 ubić mocno w drugim rondlu i zalewać je ostrożnie gotującą śmietanką. Czynić to pomalutką, aby się żółtka nie zwarzyły. Rondel postawić na wolnym ogniu i pilnować, aby się śmietanka nie zagotowała. Gdy się zacznie podnosić, zdjąć z ognia, przecedzić całą masę przez gęste sito. Po wystudzeniu wlać w maszynkę od lodów. Kręcąc ją, przytrzymać lody drewnianą łopatką. Chcąc je podać, należy po przecedzeniu wpakować w formę, którą należy mocno zakryć i zapakować w lód na pół godziny. Chcąc wyjąć, należy włożyć formę do ciepłej wody”.

Aniela Owoczyńska,
„Najnowsza kuchnia warszawska
zawierająca przeszło 1200 przepisów
różnych potraw”, 1913

REKLAMA

ARCHE
ProCare

Praca dla
Opiekunek/ów
w Niemczech



NIE JESTEŚMY KORPORACJĄ!

Szanujemy i doceniamy
wszystkich naszych pracowników,
BO KAŻDY JEST DLA NAS WAŻNY!

Zaciekawiliśmy Cię?!

NIE CZEKAJ! ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!

T: +48 32 732 71 01
rekrutacja@arche-procare.pl

Znajdziesz nas również na FB:
<https://www.facebook.com/ARCHEProCare>

zarobki 1300 - 1650 € netto
100 € netto za polecenie
A1/EKUZ

legalność
bezpieczeństwo
wiarygodność

www.arche-procare.pl



Poradnik budowania poczucia własnej wartości

Nasz pozytywny sposób widzenia własnej osoby, samorozwój i pełna akceptacja są gwarancją sukcesów na wielu płaszczyznach – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Nie chodzi tu jednak o to, by nagle popadać w samouwielbienie, a jedynie poznać siebie, w pełni zaakceptować swoje wady oraz zalety i nabrać do siebie szacunku.

Poczucie własnej wartości to jeden z najważniejszych wyznaczników osobowości, dzięki któremu postrzegamy siebie jako osobę kompetentną do stawiania czoła wyzwaniom i zasługującą na wszystko, co najlepsze od życia. Jak zatem budować jego pozytywny wymiar, by czuć się szczęśliwym i spełnionym człowiekiem?

Bądź sobą

Powiedzmy sobie szczerze – ideałów nie ma. Mimo że patrząc na otaczający nas świat, w którym wielu ludzi przybiera maski i kreuje swój nieprawdziwy wizerunek, możemy odczuwać, że na ziemi żyją sami perfekcyjniści bez wad. Warto więc skupić swoją uwagę na tym, jacy jesteśmy, a nie jacy chcielibyśmy być. Polubienie się z własnym ja i wyeliminowanie z życia wszystkich fałszywych wujków i cioc „dobra rada”, dla których wyznacznikiem życiowego sukcesu jest ilość zer na koncie, będzie doskonałym krokiem ku osiągnięciu harmonii i szczęścia. Aby samoakceptacja osiągnęła najwyższy poziom, trzeba zadbać o siebie, swoje myśli, uczucia, zachowania, stać się „przyjacielem dla samego siebie” i wynieść swoje potrzeby na piedestał.

Popętniaj błędy

Już starożytni uczeni zauważali, że „błądzić jest rzeczą ludzką”. Nie chodzi w tym jednak o pochwalanie życiowych wpadek, ale o przyznanie, że nie są one niczym nadzwyczajnym, a wręcz są nieuniknione. Im mocniej pniemy się w górę, tym częściej zdarza nam się odnotować pomyłki, jednak jest to wpisane w miarę sukcesu. Obawa przed popełnieniem gafy wielu wprowadza w paraliżujący strach, przez co łatwiej ściągają na siebie nieszczęścia. Bez metody prób i błędów nigdy nie nauczylibyśmy się przecież czytać, pisać,

prowadzić samochód czy budować relacje z ludźmi. Wskazane jest zatem zaakceptowanie, że pomyłki są integralną częścią życia człowieka, należy się do nich przyznawać przed sobą bez skrupowania, nie potępiać się i wyciągać wnioski, dzięki którym błędy będzie można naprawić.

Ciesz się z sukcesów małych i dużych

Nie wstydźmy się tworzyć wewnętrznego portfolio ze wszystkimi sukcesami, które udało nam się osiągnąć. Niech znajdą się w nim wszystkie triumfy i umiejętności, a ich aktualizacją zajmujemy się na bieżąco. Warto do takiego albumu zajrzeć raz na jakiś czas, by przypomnieć sobie, jak bardzo jesteśmy fantastyczni. Unikajmy przy tym porównywania siebie do innych – każdy człowiek ma indywidualną naturę i próby wywyższania siebie czy poniżania nie prowadzą do niczego dobrego. Zawsze przecież znajdzie się ktoś

szczuplejszy, wyższy, mądrzejszy i silniejszy od nas. Lepszą opcją będzie w tym wypadku inspirowanie się aniżeli przyrównywanie.

Podjmuj samodzielne decyzje

Czy zdarzyło się Wam otrzymywać setki rad od „życzliwych” ludzi w ważnym dla Was temacie? Jeżeli tak, to ile razy ulegaliście ich wpływom? Umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji, bez niczych nacisków, jest niezwykle ważna, by nasza samoocena wzrosła. Nie bójmy się dać sobie na to czas – przecież największe umysły do swoich wynalazków dochodziły latami. Może zdarzyć się tak, że nie wszystkie nasze życiowe decyzje będą w stu procentach trafne, jednak satysfakcję powinien dać nam fakt, że były to nasze decyzje. Nikt przecież nie zna nas lepiej niż my sami. Nabierane w ten sposób doświadczenie będzie doskonałym kapitałem na przyszłość.



Postaw na asertywność

Umiejętność powiedzenie „nie” lub wyrażenia w kulturalny sposób swojego zdania nie oznacza, że zaczniemy być postrzegani jako aroganccy. Odpowiedni ton głosu i dobór słów sprawią, że ludzie zaczną nas odbierać jako miłych i kulturalnych, a dodatkowo obdarzą nas szacunkiem za umiejętne wyrażanie swojej opinii. Zgadzanie się na wszystko i niewnoszenie jakiegokolwiek sprzeciwu, może wręcz spowodować, że ludzie przestaną nas lubić i cenić. Dla nas samych również takie zachowanie może być męczące, gdyż nasze życie opiera się wtedy na decyzjach innych osób, stajemy się niczym roboty, którymi każdy może sterować. Dzięki zdrowej asertywności ograniczymy poziom stresu w swoim życiu, polepszymy umiejętność podejmowania decyzji i komunikowania się z ludźmi, a co za tym idzie, zmniejszymy liczbę konfliktów. Ponadto zbudujemy pewność siebie i zaczniemy lepiej rozumieć nasze wewnętrzne „ja”.

Powściągaj emocje

Racjonalne podchodzenie do emocji pozwoli na bardziej obiektywne spojrzenie na otaczają

jący nas świat. Nie chodzi o to, by całkowicie wyeliminować je z życia. Są one przecież niezbędne do tego, by funkcjonować, a ich wyrażanie często jest spontaniczne i automatyczne. Emocje – zarówno pozytywne, jak i negatywne – muszą znaleźć swoje ujście, nie wolno ich tłumić. Musimy jednak pamię-

tać, że działanie pod wpływem impulsu niejednokrotnie może prowadzić do zniekształcenia rzeczywistości. Jest to istotną kwestią w przypadku, gdy stoimy przed ważnymi wyborami. Należy więc nauczyć się kontrolować emocje na tyle, by nie wyrządzać krzywdy sobie i innym.



REKLAMA



PRACUJ JAKO OPIEKUN SENIORÓW W NIEMCZECH

- LEGALNE ZATRUDNIENIE
- TYLKO SPRAWDZONE OFERTY
- OPŁACONY TRANSPORT
- TERMINOWA WYPŁATA WYNAGRODZENIA
- OPIEKA KOORDYNATORA 24 H

+48 736 16 16 16

REKRUTACJA@PMH.INFO.PL



KONTRAKTY
Z PREMIA



Zarabiaj
nawet
7000 zł
miesięcznie



Polskie atrakcje polecają się na urlop

Sezon urlopowy w pełni, a niektórzy wciąż nie mają pomysłu, w jaki sposób można uprzyjemnić sobie wakacje. Europa, egzotyczna wyspa, a może... Polska? W naszym kraju jest wiele ciekawych i nieoczywistych miejsc, które można odwiedzić nawet podczas letniego weekendu.

| Spływ Dunajcem

Spływ Dunajcem to jedna z największych atrakcji turystycznych Pienin, będąca jednocześnie idealną formą zwiedzania Pienińskiego Parku Narodowego bez zbytniego przeciążania organizmu pieszymi wędrówkami. Trasa liczy sobie obecnie 15 km długości oraz 36 m spadku rzeki, a czas trwania wycieczki wynosi od dwóch do trzech godzin. Udział w spływie nie wymaga ani specjalnego przygotowania, ani ekwipunku. Jedyne, o czym warto pamiętać, to zabranie ze sobą ciepłego, wierzchniego okrycia, gdyż nawet w lecie może być dość zimno. Sezon flisacki trwa od 1 kwietnia do 31 października, a łodzie odpływają po uzbieraniu się odpowiedniej liczby chętnych, czyli minimum 10 osób. Tratwy flisackie złożone są z pięciu drewnianych czołen, mocno związanych ze sobą oraz wymoszczonych gałązkami świerku lub jedliny. Doświadczeni flisacy sterują nimi za pomocą tzw. sprysek, czyli długich żerdzi.

| Zoo Wrocław

Zoo we Wrocławiu jest największym i najpiękniejszym w Polsce. Na świecie jedynie dwa ogrody zoologiczne są od niego większe – Red McCombs Wildfire w Teksasie oraz Zoologischer Garten w Berlinie. Wrocławskie Zoo ma ponad 33 ha, co oznacza, że w jeden dzień nie jest możliwe zwiedzenie całego obiektu. Najciekawszą atrakcją jest nowoczesne Afrykarium, czyli kompleks budynków wraz z oceanarium, w którym prezentowane są zwierzęta pochodzące z Afryki. 12 pawilonów, które najlepiej zwiedzać w czasie gorzej pogody, oferuje nam akwarium, małpiarnię, Madagaskar, małpy człekokształtne, terrarium wraz z motylarnią, Saharę, słoniarnię oraz Terai. Najmłodsi również znajdą coś dla siebie. Pawilon o nazwie „Rancho i dziedzińiec” pozwoli maluchom na bliższe poznanie zwierząt gospodarskich oraz na przejażdżkę na kucach szetlandzkich. Z kolei pawilon

„Klimat, Ludzie i Zwierzęta” to miejsce, gdzie nie znajdziemy zwierząt, ale całą masę gier, zabaw edukacyjnych i multimedialnych. Wrocławskie zoo warto odwiedzać co jakiś czas, ponieważ zmienia się ono co roku.

| Centrum Nauki Kopernik

Znajduje się ono w Warszawie i trzy lata temu uzyskało status jednostki badawczej. Znajdziemy w nim zarówno wystawy czasowe, jak i stałe, na które składają się:

- **Strefa eksperymentalna**, podzielona na dwie części – wschodnią skupiającą się na człowieku i wszystkim, co go otacza, oraz zachodnią związaną ze zjawiskami fizycznymi.
- **Bzzz!** jest miejscem przeznaczonym dla dzieci do 5. roku życia i porusza zagadnienia związane z przyrodą.
- **RE: generacja**. Tutaj wiele eksperymentów odwołuje się do zjawisk psychologicznych i socjologicznych.



Zoo Wrocław



Szlak Orlich Gniazd

REKLAMA

Professional  24

Bezpieczna praca dla opiekunów w Niemczech

- ✓ Wynagrodzenie do 1700 €
- ✓ Jedna prosta umowa
- ✓ Składka ZUS od średniej krajowej
- ✓ Sprawdzone miejsca
i stały kontakt z biurem

Zadbamy o Ciebie 

 rekrutacja@professionalcare24.pl

 534 934 134 / +48 56 471 30 03

 www.professionalcare24.pl

 /professionalcare24



Muzeum Piernika w Toruniu

- **Teatr Robotyczny**, w którym w spektaklach grają roboty.
- **Tetr Wysokich Napięć**, w tym miejscu aktorów zastępuje prąd elektryczny.
- **Majsternia** jest miejscem, gdzie każdy może podjąć wyzwania inżynieryjne, naukowe czy logiczne. Uczestnicy mają do dyspozycji przedmioty codziennego użytku, takie jak słomki, papier, spinacze czy gumki. Nie ma żadnych instrukcji i limitów czasowych.
- **Miniwarsztaty** odbywają się na przestrzeni wystaw.
- **Korzenie cywilizacji** (aktualnie zamknięta) to wystawa prezentująca historię ludzkiej cywilizacji i największe wynalazki.

W Centrum Badawczym zespół badaczy przygląda się dokładnie zwiedzającym i analizuje mechanizmy uczenia się i procesy poznawcze u dzieci oraz dorosłych.

| Szlak Orlich Gniazd

Szlakiem Orlich Gniazd nazywamy teren położony między Częstochową a Krakowem. Inaczej zwany jest Wyżyną Krakowsko-Częstochowską i jest to jedno z najpiękniejszych miejsc w naszym kraju. Na szlaku, który jest oznaczony kolorem czerwonym, znajdziemy większość jurajskich warowni i zamków

wybudowanych na skałach. Tradycyjnie trasa biegnie od Krakowa do Częstochowy i obejmuje zamki oraz ich ruiny w: Korzkwi, Ojcowie, Sułoszowie, Rabsztynie, Bydlinie, Smoleniu, Pilicy, Podzamczu, Morsku, Bobolicach, Mirowie oraz Olsztynie. Niektóre źródła umieszczają na drodze szlaku również miejscowości: Rudno, Babice, Siewierz, Będzin oraz Kraków z Zamkiem Królewskim na Wawelu. Cały szlak ma długość ok. 164 km i można zwiedzić go, korzystając z wytyczonych tras rowerowych.

| Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu

Muzeum zostało założone w 2007 roku i od tamtej pory prowadzi działalność polegającą na gromadzeniu, katalogowaniu, konserwowaniu i udostępnianiu zbiorów dotyczących polskiej piosenki. Jest to jedyna taka instytucja w Polsce. 8 czerwca w 2009 roku w muzeum została ogłoszona akcja, której hasłem przewodnim było „Piosenka ma swoje historie”. Jej celem było zgromadzenie jak największej ilości pamiątek związanych z polską piosenką. Udział mógł wziąć w niej każdy – od osób prywatnych, przez instytucje kultury, do samych muzyków. Pierwsza wystawa czasowa

została otwarta i udostępniona turystom na początku grudnia 2009 roku pod nazwą „Grunt to bunt. Polska muzyka młodzieżowa w latach 1956–1989”. Od października tego samego roku w muzeum były organizowane spotkania z osobistościami polskiej sceny artystyczno-kulturalnej takimi jak m.in. Krystyna Prońko, Irena Santor, Lech Janerka, Bogusław Mec, Tadeusz Woźniak, Filipinki czy Sława Przybylska.

| Centrum Bajki w Pacanowie

A właściwie Europejskie Centrum Bajki im. Koziołka Matołka w Pacanowie. Zostało ono otwarte w lutym 2010 roku jako dziecięce centrum kultury. Można tu spotkać swoich ulubionych, bajkowych bohaterów, wystawy przyczyniają się do popularyzacji literatury i doskonale pobudzają zarówno dziecięcą, jak i dorosłą wyobraźnię. Najciekawszą z wystaw jest interaktywny „Bajkowy Świat”, w którym spotkamy samego Koziołka Matołka (któremu udało się wreszcie dojść do Pacanowa) oraz jego przyjaciół: Królową Śnieżkę, Czerwonego Kapturka oraz Dzwoneczka. W samym środku Centrum znajduje się biblioteka wraz z czytelną, Kino Szkatułka, sala teatralna oraz

księgarnia. Budynek Centrum otacza Ogród Sensoryczny, w którym możemy uaktywnić wszystkie zmysły. Za bilet normalny zapłacimy 24 zł, a za ulgowy 19 zł. Z Kartą Dużej Rodziny możemy liczyć na atrakcyjne zniżki.

| Żywe Muzeum Piernika w Toruniu

To pierwsze tego typu miejsce w Europie. Założone zostało przez Elżbietę i Andrzeja Olszewskich w 2006 roku i przyciąga coraz więcej zaciekawionych turystów. Miejsce to ma wiele do zaproponowania – oprócz pokazów odbywają się tam warsztaty historycznego wypieku piernika. Interaktywna placówka mieści się w południowej części Zespołu Staromiejskiego, niedaleko Galerii Sztuki Wozownia. Muzeum zostało otwarte w zrekonstruowanej XVI-wiecznej piekarni, a zwiedzający nie tylko mogą podziwiać cały proces powstawania pierników, ale również brać w nim aktywny udział. Wszystko to dzieje się pod czujnym okiem mistrza piekarskiego oraz wiedźmy Korzennej, w języku stylizowanym na staropolski ze swadą i z humorem. W 2016 roku Żywe Muzeum Piernika pobiło rekord Polski w największym sercu z piernika – ich wypiek liczył 12 m² i ważył aż... 238 kg!



Muzeum Oscypka w Zakopanem

| Muzeum Oscypka w Zakopanem

...czyli zrób własnoręcznie swój serek. W Muzeum Oscypka możesz poczuć się jak rodowity juhas. Bacowie chętnie pomagają stworzyć swoje własne oscypki pod ich czujnym okiem i przy pomocy ich cennych wskazówek. Co więcej, serek może mieć taki kształt, jaki tylko sobie wymarzysz. Dodatkowo w muzeum odbywają się pokazy, w których uwzględniony jest każdy etap produkcji, zgodny z tradycyjną

recepturą. Przy okazji opowiedziana zostaje historia górskiego przysmaku i wyjaśnione, co to jest kosor, ferula lub pucenie. W wakacje pokazy odbywają się trzy razy dziennie: o godzinie 12.00, 14.00 oraz 16.00. Ceny biletów wahają się od 20 do 25 zł za osobę i trzeba je wcześniej rezerwować. Najwygodniej zrobić to przez stronę internetową, do której odnośnik znajduje się na stronie internetowej Muzeum Oscypka.



Centrum Bajki w Pacanowie



Kalendarium na sierpień i wrzesień

Palio di Siena, 16 sierpnia, Siena (Włochy)

16 sierpnia we włoskim mieście Siena odbywa się słynny, toskański festyn na cześć Matki Boskiej, który sięga swoją tradycją 1656 roku. Punktem kulminacyjnym obchodów jest niezwykle emocjonująca i dynamiczna gonitwa konna, rozpoczynająca się o godzinie 19 na Piazza del Campo, głównym placu miasta. Udział w niej biorą drużyny reprezentujące 17 dzielnic miasta. Sam wyścig jest bardzo krótki – tylko 3 okrążenia po 333 metry, co nie pozostawia jeźdźcom prawa do popełnienia błędu. Dodatkowych emocji dodaje to, że konie są nieosiodłane – nierzadkie więc są przypadki, kiedy dżokej spada na ziemię. Wtedy według zasad koń może samodzielnie ukończyć wyścig. Dla jeźdźców zwycięstwo w Palio di Siena to nie tylko sława i uznanie, ale też szansa na dużą wygraną – podczas gonitwy są przyjmowane zakłady, a stawki są nieraz bardzo wysokie.

Międzynarodowy tydzień The Beatles, 21–27 sierpnia, Liverpool (Wielka Brytania)

Jest to najważniejsze wydarzenie w kalendarzu każdego wielbiciela słynnego liverpoolskiego kwartetu. Udział w obchodach biorą liczni artyści z całego świata, wykonujący wersje klasycznych hitów. W tym roku organizatorzy zapowiadają występy ponad 50 zespołów nie tylko z Anglii, Niemiec czy Niderlandów, ale też Brazylii, Argentyny, Meksyku, a nawet Japonii! Przez 7 dni muzyka Beatlesów będzie donosić się z każdego pubu lub hotelu, ale oczywiście centrum obchodów będzie słynny klub „The Cavern”, w którym muzycy grali swoje pierwsze występy. Wśród gości można spotkać wielu celebrytów, w tym także samego Paula McCartneya, który wielokrotnie odwiedzał festiwal i przedstawiał swoje nowe utwory.

La Vuelta, 24 sierpnia – 15 września, (Hiszpania)

La Vuelta a España – dosłownie: „dookoła Hiszpanii” – to wyścig kolarski, razem z Tour de France i Giro d'Italia tworzący trójkę tzw. Grand-Tourów. Wśród zawodników zwycięstwo w tych zawodach ceni się bardziej niż w którychkolwiek innych, nawet mistrzostwach świata albo igrzyskach olimpijskich. Miejsce startu jest co roku inne – zazwyczaj wybiera się do tego którąś z małych miejscowości w prowincjach Walencja albo Andaluzja, lecz meta od 1941 roku znajduje się niezmiennie w tym samym miejscu – na skrzyżowaniu madryckich Paseo de la Castellana i Plaza de Cibeles. Przez 3 tygodnie zawodnicy mają do pokonania trasę o zróżnicowanym profilu. Są tu zarówno odcinki płaskie, jak i etapy górskie. Jeden z nich, mający 24-procentowe nachylenie podjazd na Alto del Angliru jest uznawany za najtrudniejszy



Palio di Siena, Siena (Włochy)

**Praca dla opiekunek
i opiekunów osób starszych
na terenie Niemiec i Holandii**

Oferujemy:

zarobki do 1700 € netto
miesięcznie

zwrot kosztów podróży

ZUS od średniej krajowej

Formularz A1

Karta EKUZ

stały kontakt z koordynatorem

Wymagania:

komunikatywna znajomość języka
niemieckiego, angielskiego lub
niderlandzkiego

doświadczenie w opiece nad
osobami starszymi

Obowiązki:

opieka nad podopiecznym

prowadzenie gospodarstwa
domowego

Kontakt:

Tel.: 774025245

Mail: biuro@apnopiake.pl



Międzynarodowy Salon Lotniczy i Kosmiczny MAKS, Moskwa (Rosja)

w świecie kolarskim. Łączna długości Vuelty to niemal 3300 km – dla porównania: krótsza byłaby podróż z Warszawy do Londynu i z powrotem.

**Międzynarodowy Salon Lotniczy
i Kosmiczny MAKS, 27 sierpnia –
1 września, Moskwa (Rosja)**

Salon lotniczy MAKS odbywa się na przedmieściach Moskwy od 1993 roku co 2 lata i za każdym razem przyciąga setki tysięcy widzów. Jest to miejsce, gdzie można nie tylko z bliska zobaczyć prawdziwe samoloty i śmigłowce, ale też obejrzeć występy najlepszych na świecie zespołów akrobacji lotniczej takich jak francuskie Patrouille de France, włoskie Frecce Tricolori albo rosyjskie Striży. Poza lotnictwem cywilnym i wojskowym przedstawiany jest również przemysł kosmiczny. Wystawiane tu są nowe wzorce wyposażenia astronautów i modele statków kosmicznych. Jak to jest zwykle na tego rodzaju imprezach, wystawę ogólnodostępną poprzedza trzydniowa część zamknięta. W jej trakcie odbywają się warsztaty dla specjalistów i spotkania biznesowe, często nawet z udziałem głów państw.

Międzynarodowe targi biżuterii i akcesoriów mody Bijorcha, 4–7 września, Paryż (Francja)

Targi wyrobów jubilerskich, biżuterii i zegarków Bijorcha odbywają się w centrum

wystawienniczym Paris Porte de Versailles dwa razy do roku – w styczniu i wrześniu. Jeśli styczniowa edycja ma na celu zapoznać gości z nowymi tendencjami i trendami nadchodzącego sezonu, wrześniowa jest bardziej zorientowana na sprzedaż tego, co najlepiej zarekomendowano zimą. Jako jedno z największych wydarzeń branżowych Bijorcha gromadzi blisko pół tysiąca wystawców i kilkadziesiąt tysięcy zwiedzających. Jest to świetne miejsce, by nabyć nowinki światowego jubilerstwa w okazyjnych cenach.

**Międzynarodowy Festiwal Filmów
Animowanych, 11–15 września,
Warna (Bułgaria)**

W swojej obecnej odsłonie MFFA w Warnie jest następcą słynnego festiwalu z lat 80. Zalicza się on do piątki najważniejszych imprez, organizowanych pod patronatem Międzynarodowego Stowarzyszenia Twórców Filmu Animowanego ASIFA. Od 1979 roku festiwal był ważnym wydarzeniem, rok po roku goszczącym mnóstwo artystów z całego świata, a dla młodych autorów z krajów tzw. „bloku wschodniego” był niemal jedyną możliwością, by przedstawić swoje prace widzom i kolegom zza „żelaznej kurtyny”. Niestety, w 1989 roku, po zmianach politycznych i gospodarczych, festiwal zawiesił swoją działalność, by się odrodzić w drugiej dekadzie XXI wieku. W tym roku, tradycyjnie, zostaną rozdane nagrody w 6 nominacjach, w tym dla prac studenckich i dziecięcych.



Oktoberfest, Monachium (Niemcy)

Międzynarodowy Salon Samochodowy, 12–22 września, Frankfurt (Niemcy)

Organizowany przez niemieckie Stowarzyszenie Przemysłu Motoryzacyjnego salon samochodowy jest nie tylko największym w Europie, ale też najstarszym. Jego premiera miała miejsce w... 1897 roku! Wtedy odbywał się on jeszcze w Berlinie, a wystawionych na nim było zaledwie 8 eksponatów. Teraz podczas salonu demonstrowane są nie tylko samochody produkowane seryjnie, ale też supercary i auta koncepcyjne. Właśnie tutaj

w 1939 roku po raz pierwszy publiczności został przedstawiony kultowy Volkswagen Beetle, a w 1991 roku – pierwszy w swojej klasie compact-minivan Renault Scénic.

Oktoberfest, 21 września – 6 października, Monachium (Niemcy)

Festyny, zwane Oktoberfest, odbywały się w Bawarii już od wczesnego średniowiecza. Wtedy organizowane były w czysto praktycznych celach: zanim otwarto nowy sezon browarski, trzeba było zużyć piwo pozostałe z poprzedniego. Jednak dziś

nazwa ta kojarzy się przede wszystkim z Oktoberfestem monachijskim, największym festynem ludowym na świecie. Co roku Błonia Teresy w stolicy Bawarii odwiedza ok. 6 milionów gości. Do ich dyspozycji jest 14 specjalnych namiotów piwnych (mieszczących 10 tysięcy osób) i parędziesiąt namiotów gastronomicznych. Ponadto na gości z dziećmi czekają liczne karuzele i place zabaw. Głównym symbolem Oktoberfestu są tradycyjne, litrowe kufle Maßkrug oraz kelnerki, znane z tego, że potrafią przenieść do dziesięciu takich kuflów naraz. Według przepisów udział w tym festynie mogą wziąć wyłącznie browary z Monachium, warzące piwo zgodnie z Bawarskim Prawem Czystości z 1487 roku.

Ekspozycja, 26–29 września, Stambuł (Turcja)

Międzynarodowe targi produktów naturalnych, organicznych i regionalnych Ekspozycja odbędą się w dawnej stolicy Turcji już po raz 11. Przez 4 dni na gości czekają prezentacje, warsztaty, seminaria i spotkania ze specjalistami. W sekcji „Zdrowie i ekologia” wystawiane są produkty wspomagające leczenie organizmu, tzw. leki naturalne. Dział „Pielęgnacja” dedykowany jest kosmetykom organicznym i perfumerii naturalnej oraz usługom SPA. I oczywiście nie może tu zabraknąć dań kuchni lokalnej oraz organicznych owoców i warzyw zarówno z Turcji, jak i z Unii Europejskiej czy krajów bliskowschodnich.

Dzień Kawy, 1 października, Wiedeń (Austria)

Począwszy od 2002 roku, 1 października w Wiedniu obchodzony jest Dzień Kawy. Właśnie Wiedeń uchodzi za europejską stolicę tego napoju. Tymczasem nie wszyscy wiedzą, że swoją sławę zawdzięcza... Polakowi. Co prawda, debaty o tym, czy to właśnie Jerzy Kulczycki założył w stolicy Austrii pierwszą kawiarnię, wciąż trwają, ale nikt nie podaje w wątpliwość, że to właśnie on sprowadził tam pierwsze worki kawy, zabrane z obozu wojska tureckiego. Należy do niego również rewolucyjny wówczas pomysł doprawiania kawy mlekiem, co sprawiło, że gorzki z natury napój przypadł do gustu wiedeńczykom. Wybierający się do Wiednia amator kawy nie może ominąć słynnych kawiarni takich jak np. Cafe Sacher, serwującej oryginalne torty Sachera, Cafe Demel, w której ponoć gościła sama cesarzowa Sisi, i oczywiście Cafe Schwarzenberg – najstarszej istniejącej kawiarni. Poszukiwacze mocnych wrażeń powinni też spróbować kawy „Sobieski” – z dodatkiem wódki i osłodzonej miodem.



Dzień Kawy, Wiedeń (Austria)



| Sindbad Airlines?

Czy wiecie, że Sindbad to nie tylko autokary? Od ponad 20 lat specjalizujemy się w sprzedaży biletów lotniczych (posiadamy międzynarodową licencję IATA).

Dzięki dostępowi do najlepszych ogólnosiwiatowych systemów rezerwacyjnych oferujemy najkorzystniejsze bilety niemal tysiąca linii lotniczych z całego świata. Oprócz najbardziej znanych, jak LOT, Lufthansa, Air France/KLM, Qatar Airways czy Emirates, kupisz u nas bilety także na egzotyczne Air Niugini czy VietJet. Oferujemy połączenia z całym światem. Nasi klienci kupują bilety nie tylko do USA, Kanady, Chin czy Tajlandii, ale nawet na najbardziej wyszukane połączenia, np. Bhuj (Indie) – Batman (Turcja), Mafia (Tanzania) – Kokkola (Finlandia) czy Kuala Lumpur (Malezja) – Ułan Bator (Mongolia).

Wyszukiwarki internetowe są pełne pułapek i wymagają użycia kart kredytowych. Nic nie zastąpi kontaktu z doświadczonym kasjerem lotniczym, który cierpliwie wysłucha, podpowie, doradzi, wyszuka najlepsze połączenie. Pomożemy także w sytuacjach awaryjnych. Jesteśmy Twoim pośrednikiem w kontaktach z liniami lotniczymi.

Zapraszamy do kontaktu drogą mailową na adres e-mail samoloty@sindbad.pl, można użyć również Messengera na Facebooku <https://www.facebook.com/PBPSindbad/> oraz zadzwonić pod nr tel. 77 402 13 05-07.



Robert Ciemięga – kierownik
Biura Obsługi Klienta PBP Sindbad

REKLAMA



PRACA W NIEMCZECH dla Opiekunek i Pielęgniarek

PREMIE WAKACYJNE

ZAROBKI DO
1800 €
NETTO
MIESIĘCZNIE

- Legalne zatrudnienie i opłacone ubezpieczenia
- Opieka Koordynatora w Polsce i w Niemczech
- Sprawdzone miejsca pracy
- EKUZ i karta A1
- Zakwaterowanie i wyżywienie
- Zwrot kosztów podróży do 180 €

Zadzwoń już teraz!



+48 669 914 984

+49 152 22 68 0362

www.HDOmedical.pl



Gry logiczne

To najlepszy „trening” dla pamięci, koncentracji, refleksu i umiejętności łączenia faktów. Dzięki nim pokonamy nudę i jednocześnie zrobimy dla siebie coś pożytecznego. Wybór mamy duży – od łamigłówek słownych i liczbowych, przez planszówki, po gry komputerowe, także te o skomplikowanej fabule, czy gry dostępne na naszych smartfonach.

Krzyżówka

Są niemal w każdym kiosku, natrafimy na nie w popularnych czasopiśmie, a w internecie znajdziemy ich wersje interaktywne. Poczciwe krzyżówki wciąż dostarczają nam wiele frajdy i przy okazji stanowią dobre ćwiczenie dla naszych szarych komórek. Ich związek z prasą jest wręcz „organiczny” – pierwsza na świecie krzyżówka ukazała się właśnie w gazecie, a dokładnie w dodatku „Fun” („Zabawa”) do „New York World”. Jak się okazuje, ta popularna forma rozrywki ma długą historię – cieszymy się nią od 1913 roku! Rodzajów gry jest wiele. My rekomendujemy te o rodzimych korzeniach. W popularnej panoramicznej – której nazwa wywodzi się od czasopisma „Panorama Śląska”, gdzie krzyżówka w takiej formie pojawiła się po raz pierwszy w latach 50. lub 60. – określenia umieszczone są w kratkach i wskazują nam kierunek wpisywania hasła. Jolka zrodziła się w 1977 roku w umyśle Marii Zagórskiej, która krzyżówkę z określeniami do haseł wypisanymi losowo i bez podania miejsca do uzupełnienia opublikowała w „Rozrywkach” właśnie pod pseudonimem Jolka. W krzyżówce hetmańskiej trafiamy na dodatkową trudność: objaśnienia do haseł to słowne łamigłówki. Którą wybierzesz?

Kostka Rubika

Tej zabawki logicznej chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. Przypominamy, że zasada gry polega na takim ułożeniu kwadratów, by każda ściana kostki posiadała tylko jeden kolor. Opatentowaną przez Japończyków zabawkę zaprojektował węgierski architekt i rzeźbiarz Ernő Rubik, a pierwsze ułożenie zajęło mu aż... miesiąc! W ciągu kilkudziesięciu lat powstało wiele rodzajów kultowej kostki: czworo-, sześć-, ośmio- i dwunastościenna, a także kilka wariantów o innych kształtach. Ktoś nawet policzył, że liczba różnych kombinacji ułożenia kostki $3 \times 3 \times 3$ wynosi „jedynie” 43 tryliony!

Gdy już dojdziemy do perfekcji, możemy wziąć udział w zawodach, organizowanych także w skali międzynarodowej. W 1980 roku rekord układania kostki $3 \times 3 \times 3$ wynosił 54 sekundy, pierwsze mistrzostwa odbyły się dwa lata później i ten sam efekt udało się osiągnąć w 22,95 sekundy. W czasie poniżej 10 sekund „zmieścił się” Francuz Thibaut Jacquinot podczas zawodów Spanish Open w 2007 roku. A rekord z ubiegłego roku to... 3,47 sekundy!

Sudoku

Czy wiecie, że nazwa popularnej łamigłówki pochodzi od japońskiego wyrażenia *sūji wa dokushin ni kagiru*, które oznacza „cyfry muszą być pojedyncze”? Co ciekawe, gra wcale nie narodziła się w Kraju Kwitnącej Wiśni, ale w... Stanach Zjednoczonych, gdzie znana była jako „Number Place”. Po raz pierwszy pojawiła się w Japonii w 1986 roku, jednak popularność zyskała dopiero kilkanaście lat później, już w XXI wieku. Przypomnijmy, że celem łamigłówki jest wypełnienie diagramu 9×9 tak, aby we wszystkich wierszach, kolumnach i blokach, czyli wpisanych w „planszę” dziewięciu pogrubionych kwadratach 3×3 , znalazło się po jed-

nej cyfrze 1–9. Rodzajów gry i sprawdzonych metod rozwiązania jest kilka. Najlepsi mogą sprawdzić swoje siły, biorąc udział w... mistrzostwach. W Polsce pierwsze takie zawody odbyły się w 2005 roku, dzięki inicjatywie tygodnika „Polityka”, w skali międzynarodowej mistrzowie japońskiej łamigłówki zmierzili swoje siły rok później, spotykając się we włoskim mieście Lucca.

Sokoban

Japończykom zawdzięczamy nie tylko spopularyzowanie sudoku – mają na swoim koncie kolejny sukces w dziedzinie gier logicznych. Mowa o łamigłówce Sokoban, jednej z pierwszych gier komputerowych tego typu. Do dziś powstało wiele jej wersji, przeznaczonych na różne platformy sprzętowe. Skąd ta niezwykła popularność? Gra zaczyna się łatwo, ale wytrwali mogą testować swoje umiejętności na dalszych, coraz trudniejszych poziomach. Plansza składa się z kwadratów, tworzących ściany, pomiędzy którymi przemieszcza się gracz, przesuwając przedmioty – skrzynki, paczki lub piłki – w odpowiednie miejsca; musi on przy tym wykonać jak najmniej ruchów.





Co szykują nam gwiazdy?

BARAN (21.03–19.04) – Wakacyjny wypoczynek dał Ci zastrzyk dobrej energii. Nie zmarnuj jej, bierz się do działania! Czas na porządki – w sercu, w głowie, w domu.

BYK (20.04–20.05) – Rozsądnie planuj wydatki. Trwoniąc pieniądze na prawo i lewo, możesz wpędzić się w tarapaty. Oszczędność wyjdzie Ci na dobre, przekonasz się o tym w kolejnych miesiącach.

BLIŹNIĘTA (21.05–21.06) – Jeśli realizujesz ważne projekty zawodowe, czeka Cię dobra wiadomość: jesteś już blisko mety. Uważaj na konflikt, który przekreśli wszystkie Twoje dotychczasowe osiągnięcia. Nie daj się wciągnąć w kłótnię.

RAK (22.06–22.07) – Samotny rak może liczyć na nawiązanie ciekawej znajomości – niespodziewanie wakacyjny flirt przerodzi się w trwałą relację. Osoby w związkach też mogą liczyć na dobrą passę, przed Wami przełomowe, wspólne decyzje.

LEW (23.07–22.08) – Koniec lata to dla lwa nie najlepsza pora na podejmowanie decyzji. Skup się na codziennych obowiązkach, a poważne przedsięwzięcia odłóż na później.

PANNA (23.08–22.09) – Ciężko będzie Ci oddzielić emocje od racjonalnego myślenia, ale próbuj. W trudnych chwilach zawsze możesz liczyć na wsparcie niezawodnych przyjaciół.

WAGA (23.09–23.10) – Schyłek lata to Twój czas! Wszystko będzie przychodzić Ci z łatwością. Przed Tobą szanse na rozwój – osobisty czy zawodowy, wszystko zależy od Twojej inicjatywy.

SKORPION (24.10–21.11) – Gorsze samopoczucie? Nie ignoruj kiepskiej formy i od razu udaj się do lekarza. Może to nic wielkiego, a może początek problemów zdrowotnych. Nie przejmuj się jednak na zapas.

STRZELEC (22.11–21.12) – Masz przed sobą ważne sprawy urzędowe lub zawodowe. Dobrze się do nich przygotuj. Na początek warto zrobić porządki w dokumentach.

KOZIOROŻEC (22.12–19.01) – Po urlopie przytłoczy Cię atmosfera w pracy. Nie daj się opanować chandrze. Wieczorny relaks, popołudnie z bliskimi, weekendowa wycieczka – wybierz swój sprawdzony sposób na stres i zły humor.

WODNIK (22.01–18.02) – Dokończ ważne zadania i wystaw twarz do słońca. Korzystaj z ładnej pogody, ciesz się wolnymi chwilami, w pełni zasłużyłeś na wypoczynek.

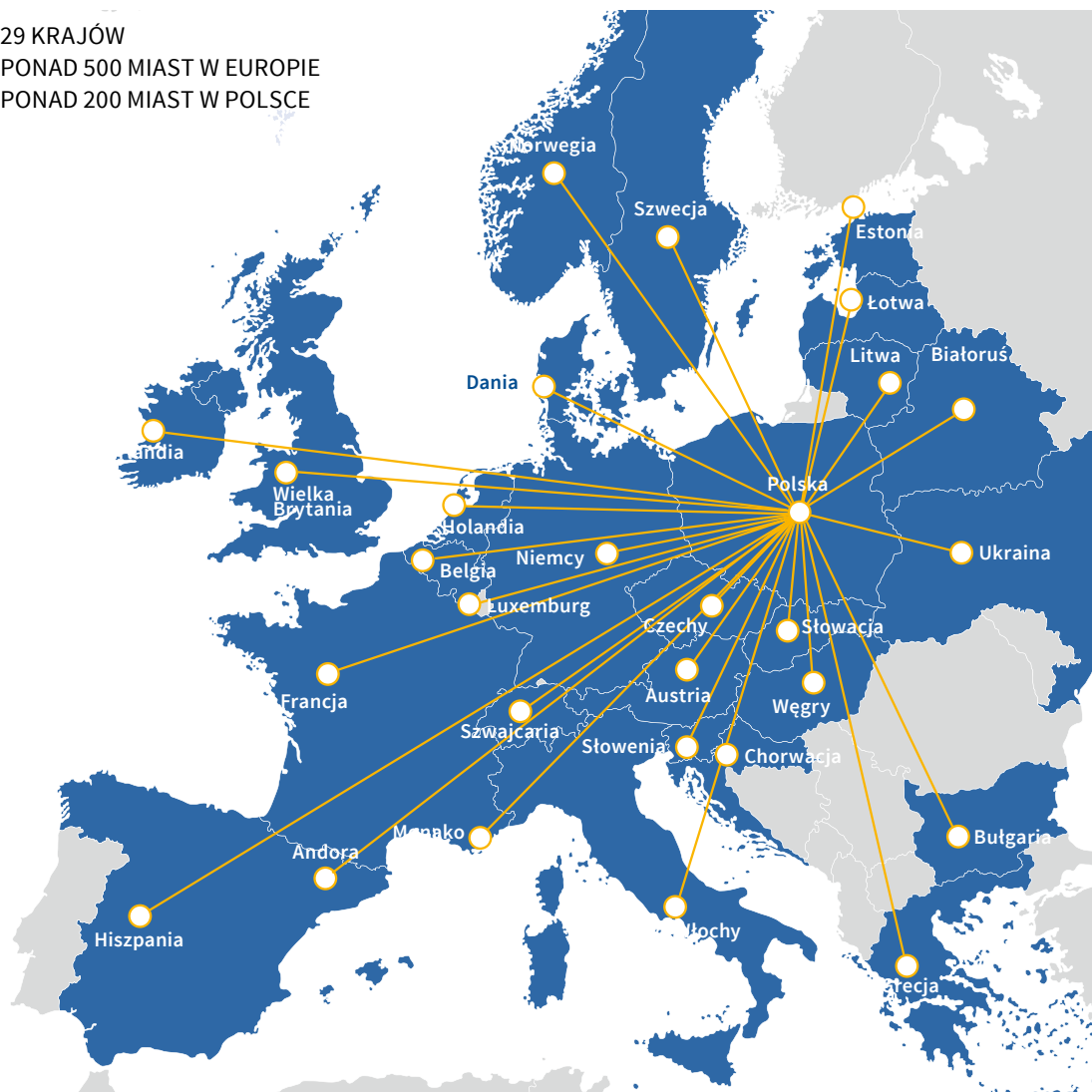
RYBY (19.02–20.03) – Otoczenie wyprowadza Cię z równowagi w błyskawicznym tempie i to w błahych sprawach. Opanuj się! Nie trzymając nerwów na wodzy, możesz rozpocząć konflikt, którego skutki będą utrudniać Ci życie przez dłuższy czas.





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

LUBLINIEC

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
Sindbad Port Opole, ul. Kowalczyków 56,
tel. +48 (77) 549 49 48

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



AKRITAS GmbH Rundum-Betreuung Kaminski & Hajduk poszukuje do pracy w Niemczech:

Opiekunek / Opiekunów osób starszych

ZAPEWNIAMY

- Legalne zatrudnienie na umowę o pracę w niemieckim Pflegedienst
- Pełne ubezpieczenie socjalne według niemieckiego prawa
- 30 dni urlopu płatnego
- Atrakcyjne wynagrodzenie do 1.650,00 EUR netto w zależności od ciężkości pracy
- Premie świąteczne
- 150,00 EUR premii za „przyjście” do nas ze swoim podopiecznym
- Zwrot kosztów podróży
- Możliwość starania się o Kindergeld
- Ciągłą opiekę, współpracę i kontakt z polskojęzycznym pracownikiem AKRITAS GmbH
- Terminowe wypłacanie wynagrodzenia

WYMAGAMY:

- Chęć niesienia pomocy osobom starszym lub chorym
- Doświadczenie w pracy jako opiekunka / opiekun
- Minimum komunikatywnej znajomości języka niemieckiego



DOŁĄCZ DO GRONA NASZYCH ZADOWOLONYCH OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW

Zadzwoń lub napisz i dowiedz się więcej:

AKRITAS GmbH
Marinestr. 50 A
59075 Hamm

Telefon: +49 2381 - 9 14 07 77
lub +49 174 - 15 99 570
E-Mail: a.kaminski@akritas.de

Tego lata wybierz najlepszą pracę w opiece!



W wakacje na rękę nawet

1600 euro + premie



- + **stałe wsparcie**
pielęgniarki, lektora j. niem. i osobistego koordynatora
- + **sprawdzone oferty**
z szerokiej bazy aktualizowanej ze zmienniczką
- + **najlepszy pracodawca**
według portalu opiekunki24.pl



+48 12 341 15 15



www.aterima-med.pl