



Ten numer INFO
jest jednorazowy.
Zabierz go ze sobą!

• **O tym się mówi**

8 10 powodów,
dla których
warto polubić
jesień

• **W podróży**

12 Odwiedź
z nami
Szwajcarię

• **Info**

30 5 przepisów
na zdrowe,
jesienne
słodkości

Pracuj w opiece, czuj się spokojna i bądź bezpieczna



Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły:

+48 61 666 29 93
opieka@laxocare.pl
/laxocare

Zapewniamy:

- legalną pracę w Niemczech przy osobach starszych
- wysokie wynagrodzenie – nawet 1700€ miesięcznie na rękę
- premie okazjonalne – letnia, świąteczne, za polecenie
- opłacone składki ZUS, ubezpieczenie zdrowotne
- opiekę konsultanta w okresie kontraktu
- darmowe lekcje niemieckiego

Private Care

Liczy się Twoje bezpieczeństwo. Pracuj legalnie!

Gwarantujemy Ci bezpieczeństwo:

- **Zatrudnienia** (legalnie i z wypłatą na czas)
- **Podróży** (zestawy bezpieczeństwa, sprawdzone środki transportu)
- **Pobyty** (sprawdzone oferty i osobisty koordynator)
- **Pracy** (pełne ubezpieczenie)



d redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Cieszymy się, że kolejny numer INFO – tym razem w jesiennej odsłonie – trafił do Państwa rąk. Jak poprzednio, zachęcamy do zabrania go ze sobą, ponieważ jest to egzemplarz jednorazowy, stworzony specjalnie z myślą o bezpieczeństwie naszych pasażerów w czasie pandemii.

Krótsze dni, chłodne wieczory, coraz więcej szarości za oknem... Tak, to już jesień! Czas pędzi nieubłaganie i na dobre pożegnaliśmy ciepłe, letnie wieczory. Ale jesień też może dać nam wiele przyjemności. Dlaczego warto ją polubić? Przekonajcie się sami, zaglądając na str. 8–11.

Nie zapominamy o łasuchach. Wybraliśmy kilka ciekawych przepisów na zdrowe słodkości, które można przygotować z sezonowych specjałów w zaledwie kilka chwil. Śliwki, jabłka, orzechy, miód, a nawet... dynia – z darów jesieni warto czerpać pełnymi garściami! Nasze receptury znajdziecie na str. 30–32.

„Prawdziwy przyjaciel to ktoś, kto wie o Tobie wszystko i nie przestaje Cię lubić” – podpisujemy się pod tym stwierdzeniem obiema rękami. Jak pielęgnować relacje z przyjaciółmi, by przetrwały jak najdłużej, podpowiadamy na str. 26 i 27.

Choć do świąt jeszcze daleko, już pomyśleliśmy o prezentach dla naszych pasażerów. Zgodnie z coroczną tradycją obniżamy ceny biletów na przejazdy przed- i poświąteczne. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami promocji na str. 24 i 25.

Życzymy przyjemnej podróży i ciekawej lektury!

Redakcja

pis treści

INFO

Wiadomości	4
Autokar najbezpieczniejszym środkiem transportu w dobie pandemii	15
Sezon wakacyjny zakończony sukcesem	20
Świąteczne promocje	24
Mapa połączeń	34

O TYM SIĘ MÓWI

10 powodów, dla których warto polubić jesień	8
Cupping, czyli siorbanie ze smakiem	28

PROMOCJA

Bilety już od 140 zł	14
----------------------	----

DLA CIEBIE

Jak pielęgnować przyjaźń?	26
5 przepisów na zdrowe, jesienne słodkości	30

W PODRÓŻY

Odwiedź z nami Szwajcarię	12
TOP 10 imponujących obiektów sportowych na świecie	21

ROZRYWKA

Co szykują nam gwiazdy?	33
-------------------------	----

„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

- **Paryż** – Place de la Concorde, Cours la Reine
- **Lindau** – Bregenzer Str. vor dem Bodensee-Hotel
- **Haga** – Busplatform Den Haag Centraal, Prins Bernhardviaduct
- **Kielce** – Główny Dworzec Autobusowy, ul. Czarnowska
- **Lubliniec** – Centrum przesiadkowe Park&Ride, ul. Paderewskiego, st. 3
- **Żory** – Centrum przesiadkowe, ul. Męczenników Oświęcimskich, st. 1

Zwiększenie częstotliwości połączeń

Zwiększona została częstotliwość realizowanych połączeń między Polską a Francją i Hiszpanią. Kursy są realizowane 2 razy w tygodniu, w środy i soboty w obydwu kierunkach. Zwiększenie częstotliwości na terenie Francji dotyczy miast **Saint-Etienne, Toulouse i Bordeaux**.

Od 19 października 2020, w ramach połączeń do/z Niemiec, krajów Beneluksu, Szwajcarii, Włoch, Francji i Skandynawii, zwiększeniu do 7 razy w tygodniu ulegnie częstotliwość obsługi przystanku w **Itawie**.

Od 20 października 2020 połączenia do/z Holandii i Belgii będą realizowane codziennie. Zapewniamy obsługę następujących przystanków: **Venlo, Eindhoven, Utrecht, Amsterdam, Haga, Rotterdam** oraz **Antwerpia, Bruksela i Gent**.

W ramach połączeń między Polską południową a Niemcami od 20 października 2020 zwiększona zostanie częstotliwość obsługi przystanków w miejscowościach **Bielefeld** oraz **Hamm** – kursy będą realizowane w poniedziałki, środy, piątki, soboty i niedziele na wyjazdach do Polski południowej oraz wtorki, środy, czwartki, piątki i niedziele z Polski południowej.

Rozszerzenie siatki połączeń

Rozszerzeniu uległa oferta połączeń do/z Skandynawii, dzięki czemu możliwe jest podróżowanie naszymi liniami między Danią, Szwecją i Norwegią a 220 miastami w Polsce. Kursy realizowane są raz w tygodniu – w soboty na wyjazdach z Polski i poniedziałki na powrotach do Polski.

W ramach połączeń z Polski północnej do Niemiec od 20 października 2020 zostanie uruchomiona obsługa przystanku w **Leverkusen i Düren**.

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
10:45	LEVERKUSEN	17:45
12:30	DÜREN	16:00

W ramach połączeń do/z Holandii od 20 października 2020 uruchomiona zostanie codzienna obsługa przystanku w **Utrechcie**.

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
10:30	UTRECHT	17:00

Zmiany godzin przejazdów

Zmianie uległy godziny obsługi przystanków w Danii, Szwecji i Norwegii.

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
9:00	RODBY	18:00
11:00	KOPENHAGA	16:00
12:00	MALMO	15:00
12:45	HALSINGBORG	14:15
14:00	HALMSTAD	12:55
16:00	GOTEBORG	11:00
17:00	UDDEVALLA	9:50
19:30	SARPSBORG	8:25
20:10	MOSS	8:00
21:00	OSLO	7:15

Zmianie uległy godziny obsługi przystanków w **Saint-Etienne i Bordeaux** w ramach linii do/z Francji.

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
11:45	SAINT-ETIENNE	14:15
23:00	BORDEAUX	2:30

W ramach połączeń do/z Wielkiej Brytanii zmianie uległy godziny obsługi przystanku w **Leeds**.

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
19:15	LEEDS	6:45

Zmianie uległy godziny odjazdu z poniższych miejscowości obsługiwanych w ramach połączeń do/z Francji.

NOWA GODZINA ODJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	STARA GODZINA ODJAZDU
5:30	NANTES	6:00
7:10	RENNES	7:45

9:15	LE MANS	9:45
12:00	PARYŻ	13:00
14:00	REIMS	14:45
16:30	METZ	17:00

Od 19 października 2020, w ramach połączeń do/z Niemiec, Francji, Szwajcarii, Włoch, Skandynawii i krajów Beneluksu, zmianie ulegną godziny odjazdu z poniższych przystanków:

NOWA GODZINA ODJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	STARA GODZINA ODJAZDU
10:30	BIAŁYSTOK	12:00
11:45	ŁOMŻA	13:15
12:35	OSTROŁĘKA	14:05
13:55	CIECHANÓW	15:25
15:15	PŁOCK	16:45
16:15	WŁOCŁAWEK	17:45

Od 20 października 2020 zmianie ulegną godziny obsługi poniższych przystanków na trasie do/z Belgii, Holandii i Francji:

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
10:30	UTRECHT	17:00
11:15	AMSTERDAM	16:15
12:15	HAGA	15:00
13:00	ROTTERDAM	14:15
9:30	VENLO	18:20
10:30	EINDHOVEN	17:20
11:45	ANTWERPIA	15:55
12:45	BRUKSELA	14:40
13:45	GENT	13:15
14:45	LILLE	12:15
15:15	LENS	11:30

Na trasach między **Polską południową** a Niemcami od 20 października 2020 zmianie ulegną godziny obsługi poniższych przystanków:

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
8:00	DORTMUND	20:00
bez zmian	HAGEN	19:20
bez zmian	WUPPERTAL	18:00
bez zmian	LEVERKUSEN	17:45
bez zmian	KÖLN	17:10
bez zmian	BONN	16:30
bez zmian	BRÜHL	16:00
bez zmian	HERNE	19:15
bez zmian	GELSENKIRCHEN	18:55
bez zmian	MÜLHEIM/RUHR	18:20
bez zmian	KREFELD	17:40
bez zmian	NEUSS	17:00



- 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 na Święta i zdobądź bonus do 500 euro**

Gowork.pl to wieloletnie doświadczenie w organizowaniu wyjazdów dla Opiekunek osób starszych do Niemiec. Naszą dewizą jest szacunek dla innych i jasne zasady współpracy. Ceniemy 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



bez zmian	DÜREN	16:00
bez zmian	BOCHUM	19:10
bez zmian	ESSEN	18:40
bez zmian	DUISBURG	18:10
bez zmian	DÜSSELDORF	17:40
bez zmian	MÖNCHENGLADBACH	17:00
bez zmian	AACHEN	16:00
bez zmian	GÖTTINGEN	22:45
bez zmian	KASSEL	21:50
bez zmian	PADERBORN	20:30
8:00	BIELEFELD	19:45
9:00	OSNABRÜCK	19:00
10:00	MÜNSTER	18:00
10:50	HAMM	17:10
11:30	UNNA	16:30

Od 20 października 2020 zmianie ulegną godziny obsługi poniższych przystanków w ramach połączeń między **Polską** a Niemcami:

GODZINA PRZYJAZDU	MIJSCOWOŚĆ	GODZINA ODJAZDU
3:15	BRAUNSCHWEIG	0:30
4:30	HANNOVER	23:45
5:45	BIELEFELD	22:30
6:30	PADERBORN	21:30
5:15	OSNABRÜCK	22:15
bez zmian	MÜNSTER	21:00
8:00	DORTMUND	20:00
9:10	HAGEN	19:20
9:50	WUPPERTAL	18:00
10:45	LEVERKUSEN	17:45
11:20	KÖLN	17:10
12:00	BONN	16:30
12:30	BRÜHL	16:00
9:15	HERNE	19:15
9:35	GELSENKIRCHEN	18:55
10:10	MÜLHEIM/RUHR	18:20
10:50	KREFELD	17:40
11:30	NEUSS	17:00
12:30	DÜREN	16:00
9:10	BOCHUM	19:10
9:40	ESSEN	18:40
10:10	DUISBURG	18:10
10:40	DÜSSELDORF	17:40
11:20	MÖNCHENGLADBACH	17:00
12:20	AACHEN	16:00



Ważne informacje dla podróżujących w związku z Covid-19:

- ▶ w trakcie oczekiwania na autokar prosimy o zachowanie bezpiecznego dystansu pomiędzy innymi osobami znajdującymi się na przystanku,
- ▶ przy zakupie biletu klient zobowiązany jest podać numer swój telefonu kontaktowego oraz adres e-mail, w razie konieczności kontaktu w związku z ewentualnymi zmianami w realizacji kursu,
- ▶ każdy pasażer ma bezwzględny obowiązek posiadania maseczki ochronnej lub przyłbicy i podróżowania w niej,
- ▶ pasażer, u którego widoczne będą objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, duszności (niezwiązane z chorobą przewlekłą), nie będzie mógł korzystać z przejazdu,
- ▶ na pokładzie każdego autokaru znajdują się środki dezynfekujące do rąk,
- ▶ każdy pasażer ma obowiązek zapoznania się (przed podróżą) z wytycznymi dot. możliwości przekraczania granicy oraz zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego,
- ▶ po każdym kursie autokary podlegają dezynfekcji specjalnymi środkami na bazie alkoholu, a po powrocie pojazdy są dodatkowo kompleksowo ozonowane.

ZOSTAŃ

AMBASADOREM

MARKI

aj|partners



KONKURS!

WYGRYWANIE PRZEZ POLECANIE !

POLEĆ ZNAJOMĄ OPIEKUNKĘ/OPIEKUNA OSÓB STARSZYCH LUB RODZINĘ NIEMIECKĄ. ZYSKAJ **GOTÓWKĘ** I ZDOBĄDŹ **NAGRODĘ!**

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.AJPARTNERS.PL | TEL. 32 395 88 83



CENTRUM
KSZTAŁCENIA
ONLINE

Specjalistyczny kurs j. niemieckiego

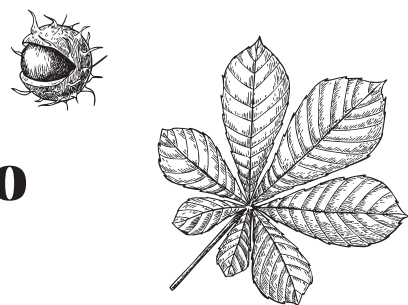
dla Opiekunek i Opiekunów

Już dziś zacznij kurs CKO i zarabiaj więcej!

Całodobowy dostęp do treści Online
Kursy dopasowane do Twoich potrzeb
Oszczędność czasu i pieniędzy

OD TERAZ!
JESZCZE WIĘCEJ
ĆWICZEŃ
I DIALOGÓW

10 powodów, dla których warto polubić jesień



Jesień kojarzy się głównie z depresyjną aurą, zimnymi i krótkimi dniami oraz z deszczem. Pomimo tych niedogodności jesień ma jednak w sobie coś magicznego. Jeśli jesteś jedną z tych osób, które pod koniec lata wypatrują jedynie wiosny – koniecznie przeczytaj poniższy artykuł. Może jednak jesień nie jest aż taka zła?



Spokojna atmosfera

Blask świec, olejki eteryczne... Jesień jest idealnym czasem, aby zrobić coś tylko dla siebie. Pogoda nie sprzyja wyjazdom, więc spotkaj się z przyjaciółmi, poczytaj książkę lub obejrzyj film, na który od dawna miałeś ochotę, ale nie mogłeś znaleźć wolnego

czasu. Wybierz się na weekend do SPA, w którym wygrzejesz się w saunie i oddasz w ręce specjalistów. Zatrzymaj się na chwilę i odpocznij. Twój organizm na pewno Ci za to podziękuje: łatwiej zniesiesz zimowe chłody i krótkie dni, a wiosnę przywitasz z jeszcze większą dawką energii niż zazwyczaj!



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 **1.850,00 € netto**
- **atrakcyjna premia za pracę w okresie świąteczno-noworocznym**
- 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



Liście

Kolorowe liście to kolejna zaleta jesieni. Długi spacer w lesie lub parku w otoczeniu ciepłych kolorów potrafi skutecznie poprawić nastrój. Nie ograniczaj się do chodzenia! Możesz obrzucać się liśćmi, robić sobie w nich zdjęcia lub zebrać je do jesiennego bukietu, który ozdobi wnętrze Twojego domu! Internet jest pełen pomysłów na jesiennie ozdoby DIY, dzięki którym długie wieczory nie będą nudne, a mieszkanie zmieni się wraz z porą roku.

Uzupełnienie garderoby

Żeby nie zmarznąć za bardzo podczas spacerów, koniecznie zrób porządek w szafie. Zapewne okaże się, że masz wiele rzeczy, w których już nie chodzisz. Sфотографuj je i wystaw na sprzedaż! Nie tylko dasz im drugie życie, ale również nowe zakupy nie nadszarpną zbytnio domowego budżetu. Korzystaj z wyprzedaży, których jesienią jest co niemiara lub odwiedź sklepy z używaną odzieżą. W second handach możesz znaleźć nowe, markowe rzeczy (często nawet z metką!) i to za niewielkie pieniądze.

Smaczna jesień

Jak spacerować w lesie, to również... grzybobranie! Grzyby możesz suszyć, mrozić lub marynować – wybierz ulubioną opcję. Jesienne potrawy pachną cytryną, rodzynekami, goździkami, imbirem oraz śliwkami, a co za tym idzie – zdrowe odżywianie jest prostsze niż kiedykolwiek! Przepisy na smaczne słodkości znajdziesz na str. 30. Do dzieła!

Dynie

Dynie zasługują na osobny podpunkt, chociaż spokojnie mogłyby znaleźć się powyżej. A dlaczego? Ponieważ nadają się prawie do wszystkiego! Nie tylko ozdobisz nimi dom, ale również przyrządzisz z nich pyszne potrawy. Zupa z dyni jest prawdziwym hitem jesieni, a do tego jest bardzo prosta w wykonaniu. Koniecznie wypróbuj wersję tajską z imbirem oraz mleczkiem kokosowym!

Ciepłe napoje

Są nie tylko smaczne, ale również świetnie wzmocnią Twoją odporność! Korzenna herbatka z pomarańczą, goździkami i imbirem będzie doskonale rozgrzewać po pobycie na zewnątrz. Świetnie sprawdzi się również grzane wino – idealnie będzie pasowało do leniwego wieczoru z książką lub seriałem. Wolisz słodkie? Koniecznie spróbuj gorącej czekolady z piankami! Możesz skusić się również na kakao w nieco innej wersji – skosztuj takiego na mleku roślinnym, a może się okazać, że będzie smakowało lepiej niż klasyczna wersja!

Nowe hobby

Wreszcie znajdziesz na nie czas. Ogranicza Cię tylko Twoja własna wyobraźnia. Możesz ćwiczyć w domu na zajęciach online, sklejać modele, uczyć się przyrządzać potrawy z kuchni indyjskiej, rozpocząć kolekcjonowanie znaczków czy nawet... malować obrazy! Jeśli malowanie było Twoim marzeniem, ale nie posiadasz talentu w tym kierunku – nic się nie martw! W ostatnim czasie furorę robią gotowe zestawy do „malowania po numerach”. W zestawie znajdziesz płótno z wydzielonymi polami oznaczonymi numerami, pędzle oraz ponumerowane farby. Jest to idealny pomysł na niebanalne ozdobienie pustych ścian i zmianę wystroju, jak również na własnoręcznie wykonany prezent dla najbliższych.

Mgła

Jeśli nigdy nie chodziłeś bladym światem w pierwszych promieniach słońca oraz mgły – koniecznie musisz to nadrobić! Wilgotne powietrze ma niepowtarzalny zapach, a słońce przedzierające się przez korony kolorowych drzew i padające na trawę, która wygląda jak zalana mlekiem, jest zdecydowanie warte wcześniejszej pobudki. Jeśli lubisz fotografować przyrodę, to uzbroj się w aparat i ruszaj na łowy ciekawych kadrów. Może uda Ci się wygrać konkurs fotograficzny?

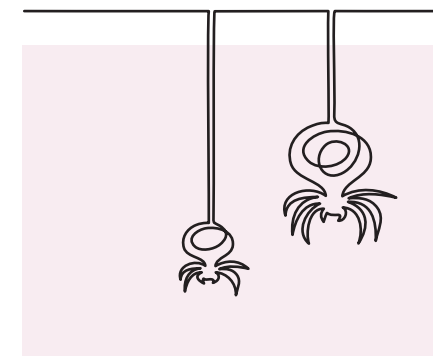
Groza

Miłośnicy horrorów z wypiekami na twarzy oczekują Halloween. Co prawda, zdania na jego temat są mocno podzielone – w końcu nie jest to nasze rodzime święto i w dodatku niejako stoi w opozycji do naszego dnia Wszystkich Świętych oraz Zaduszek. Jeżeli jednak jesteś jednym z fanów tego popkulturowego święta, to koniecznie zorganizuj wraz ze znajomymi domówkę w tym klimacie! Ozdoby możecie wykonać sami lub kupić gotowe – obecnie nawet w większych marketach jest naprawdę ogromny wybór. Dynie, duchy, wampiry i czarownice już czekają!

Kasztany

Tak naprawdę kasztany nie muszą niczemu służyć. Już samo zbieranie i upychanie ich po kieszeniach jest świetną zabawą nie tylko dla najmłodszych. A jeśli masz w domu dzieci, które lubią spełniać się artystycznie, to z nazbieranych kasztanów wykonajcie słodkie figurki zwierzątek. Nie tylko cofniesz się na chwilę do czasów

swojej młodości, ale również pokażesz swoim pociechom, że można się świetnie bawić bez korzystania z komputera czy tabletu. Ale na tym nie koniec! Wymyślajcie wspólnie historię i odgrywajcie sceny z życiem kasztanowych zwierzątek, a jesienna nuda nie będzie Wam straszna.



reklama



interkadra
GODNA ZAUFANIA

*Wszystkim Opiekunkom i Opiekunom
życzymy spokojnych, pełnych ciepła i miłości
Świąt Bożego Narodzenia.
Niezależnie od tego, gdzie spędzicie ten czas,
niech przyniesie piękne wspomnienia.*

życzy
Zespół InterKadry

Porozmawiajmy!

+ 48 12 290 44 38

www.opiekunki.interkadra.pl

- ✓ sprawdzamy miejsca pracy
- ✓ opłacamy wysokie składki ZUS
- ✓ możesz skontaktować się z nami 24/7
- ✓ umowę możesz podpisać online



dwiedz z nami Szwajcarię

Jeżeli marzysz o udanym urlopie, koniecznie wybierz się do Szwajcarii. Niezależnie od pory roku, kraj ten oferuje niemałą ilość atrakcji i niezapomnianych widoków. Jakie ciekawostki skrywa to niewielkie państwo?



- ▶ Szwajcaria formalnie nie posiada stolicy, jednak umownie funkcję tę sprawuje Berno
- ▶ Największym miastem jest Zurych
- ▶ Najpopularniejsze sporty to piłka nożna i hokej
- ▶ Szwajcaria jest największym producentem czekolady na świecie
- ▶ Walutą jest frank szwajcarski
- ▶ Najwyższym szczytem górskim jest alpejskie Dufourspitze (4634 m n.p.m.)
- ▶ Szwajcaria może poszczycić się liczbą aż 1500 jezior, z czego największym jest Jezioro Genewskie
- ▶ Szwajcaria ma jeden z najniższych wskaźników przestępczości
- ▶ W Szwajcarii tworzy się najpopularniejsze zegarki takich marek jak m.in. Tissot, Rolex czy Longines
- ▶ Rheinfall jest największym pod względem przepływu wody wodospadem w Europie
- ▶ Oficjalnymi językami w Szwajcarii są niemiecki, francuski, włoski i retoromański
- ▶ Mottem kraju jest „Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”
- ▶ Szwajcaria jest drugim po Watykanie krajem, którego flaga narodowa przyjmuje kształt kwadratu, nie prostokąta
- ▶ Popularnym, szwajcarskim przysmakiem jest fondue – potrawa przygotowywana z gorącego sera i białego wina, w którym moczy się chleb lub warzywa
- ▶ Najpopularniejszym trunkiem jest wino
- ▶ Wszystkie szwajcarskie sklepy są w niedzielę nieczynne
- ▶ Tunel Gottharda, łączący Szwajcarię i Włochy, jest najdłuższym i najgłębiej położonym tunelem kolejowym na świecie
- ▶ Roche Tower – wieżowiec z Bazylei – ma 178 m wysokości i jest najwyższym budynkiem w Szwajcarii

Na terenie Szwajcarii obsługujemy 7 przystanków: Sankt Gallen, Bazylea, Zurych, Berno, Lozanna, Fryburg oraz Genewa. Dni obsługi można sprawdzić, jak zawsze, w naszej wyszukiwarce na www.sindbad.pl. Ceny biletów rozpoczynają się od 180 złotych lub 50 CHF.

jobs. pricura

CZŁOWIEK JEST W CENTRUM WSZYSTKICH NASZYCH ROZWAŻAŃ.



PREMIA ŚWIĄTECZNA: 420 EURO NETTO



Od ponad 15 lat opiekujemy się osobami wymagającymi opieki i pielęgnacji.

Naszym celem jest oferowanie porad, wskazówek oraz wsparcie osób szukających pomocy. Masz już doświadczenie w pielęgnacji i opiece nad osobami starszymi? Masz pozytywne nastawienie do pracy z osobami wymagającymi opieki? Znasz choć trochę język niemiecki?

W TAKIM RAZIE APLIKUJ DO NAS! Istnieje możliwość zatrudnienia nawet osób w wieku **70 lat lub starszej**.

Jako niemiecki pracodawca oferujemy:

- legalną niemiecką umowę o pracę w charakterze pracownika etatowego,
- zarobki od **1420 do 1870 euro netto**,
- dopłatę za pracę w święta,
- ekwiwalent za niewykorzystany urlop,
- premię pieniężną w wysokości do **450 euro netto** do wynagrodzenia podstawowego,
- premię pieniężną za pośrednictwo innych opiekunów/opiekunek,
- rejestrację w niemieckim systemie ubezpieczenia zdrowotnego i emerytalnego,
- ubezpieczenie powypadkowe,
- ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej,
- swobodny wybór długości czasu zatrudnienia,
- praca dostosowana do posiadanego doświadczenia,
- dokładna informacja dotycząca miejsca pracy oraz obowiązków,
- trwające 1 do 2 dni wdrożenie prowadzone przez lokalnego opiekuna,
- szkolenia przez certyfikowanych pracowników w miejscu docelowym,

- premia pieniężna po pomyślnie zdanej certyfikacji,
- zwrot kosztów dojazdu,
- własny serwis transportowy firmy,
- organizacja podróży z miejsca zamieszkania w Polsce do Niemiec i z powrotem,
- dla kandydatów z Polski dostępni polskojęzyczni doradcy w Polsce i Niemczech,
- codwutygodniowe spotkania w miejscu pracy,
- całodobowa dostępność w razie pytań lub problemów,
- możliwość wnioskowania o niemiecki zasiłek rodzinny,
- przejście do nas razem z podopiecznym/ną gwarantuje premię **300 euro netto**.



TOP 10
IDEALNY PRACODAWCA BRANŻY

**Bilety już
od 140 zł
Nowe niższe ceny**

Więcej informacji:



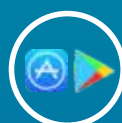
www.sindbad.pl



+48 77 443 44 44



**Biura podróży
i kasy biletowe**



**Aplikacja
Sindbad Online**

www.sindbad.pl • +48 77 443 44 44



Autokar najbezpieczniejszym środkiem transportu w dobie pandemii!

Od ponad pół roku żyjemy w niepewnych czasach, które mogą nieść ze sobą ryzyko zarażenia koronawirusem. W związku z tym działania naszej firmy są ukierunkowane na zapewnienie jak najwyższej jakości świadczonych usług i maksymalnego bezpieczeństwa naszych pasażerów. Tych z Was, którzy nadal nie wiedzą, na jaki środek transportu postawić, przekonujemy, że najbezpieczniejszy będzie... autokar.

Bezpieczne autokary

Przez cały okres pandemii nie mieliśmy potwierdzonego przypadku zarażenia koronawirusem, do którego doszłoby bezpośrednio na pokładach naszych autokarów. Takiego obrotu sprawy upatrujemy przede wszystkim w dbałości o czystość i higienę, a dodatkowo w zastosowanych systemach wentylacyjno-klimatyzacyjnych zbudowanych na dachach autokarów, które pozwalają na szybką wymianę powietrza – to atut, który w dobie pandemii nabiera szczególnego znaczenia. Pełna wymiana powietrza w autokarze następuje średnio co 2 minuty – znacznie częściej niż w domu, biurze czy samochodzie osobowym, a sam ten proces ma charakter ciągły. Niezbędne jest przy tym zachowanie zasady dotyczącej zasłaniania ust i nosa – dzięki tym rozwiązaniom podróżowanie może być całkowicie bezpieczne.

Jak to działa?

Dzięki wywiewowi poprowadzonemu przez przestrzeń na nogi powstaje delikatny, pionowy strumień powietrza, który zapobiega jego zawirowaniom. W przypadku, gdy temperatura na zewnątrz oscyluje w przedziale od 8 do 26°C, system klimatyzacji pracuje maksymalnie w trybie świeżego powietrza (norma od 80 do 100%), co oznacza ciągłą, szybką wymianę powietrza co dwie minuty. W przypadku wystąpienia niższych, jak i wyższych temperatur niż wcześniej zaprezentowany zakres, układy klimatyzacji przechodzą w tryb powietrza mieszanego. Wówczas wymiana świeżego powietrza we wnętrzu autokaru odbywa się co cztery minuty. Jest to doskonałe narzędzie, które w jeszcze większym stopniu pozwala na zapewnienie bezpieczeństwa i ogranicza ryzyko infekcji zarówno wśród naszych pracowników, jak i pasażerów.

Dodatkowe zabezpieczenia

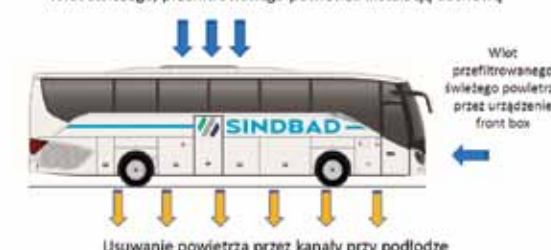
Zastosowane w autokarach marki Setra – która stanowi filar naszego taboru – wysoko wydajne filtry cząstek stałych mają działanie antywirusowe. Są montowane w klimatyzacjach dachowych, filtrach powietrza obiegowego i w przednim module klimatyzacyjnym. Ich skuteczność potwierdzają liczne testy i badania mikrobiologiczne.

Mamy nadzieję, że tym tekstem rozwialiśmy Wasze wątpliwości co do wyboru środka transportu. Wierzymy, że dzięki zastosowanym w autokarach rozwiązaniom systemowym oraz przestrzeganim zasadom higieny każda podróż naszymi liniami będzie miła i bezpieczna.



Pełna wymiana powietrza w naszych autokarach następuje co 2 minuty!!!

Wlot świeżego, przefiltrowanego powietrza instalacją dachową



Codzienna obsługa naszych połączeń na południe Niemiec

Od 1 września realizujemy samodzielnie, własnymi autokarami, codzienne połączenia do kilkudziesięciu miast w południowych Niemczech, Szwajcarii i Austrii (kierunek Monachium). Dziękujemy wszystkim klientom za zaufanie i wybór naszej oferty.

CO NAS WYRÓŻNIA?



Konkurencyjne ceny
już od 140 zł lub 37 euro



Profesjonalna obsługa



Aplikacja mobilna
Sindbad Online
i spersonalizowany
Profil Klienta



Nowoczesny tabor autokarowy



Dostępność opcji śledzenia
lokalizacji autokaru



Infolinia czynna
codziennie
od 8.00 do 22.00



Możliwość dokonywania
zmian w biletach



Przejrzyste warunki
przejazdu

Jakie miasta obsługujemy?

Oferta naszych przystanków w Polsce obejmuje 220 miejscowości, z których można dotrzeć do miast: Augsburg, Bamberg, Bayreuth, Biberach an der Riss, Bregenz, Friedrichshafen, Hof, Ingolstadt, Innsbruck, Kempten, Landsberg am Lech, Landshut, Lindau, Meersburg, Memmingen, Monachium, Norymberga, Ravensburg, Regensburg, Rosenheim, Schweinfurt, Sankt Gallen, Ulm, Weiden in der Oberpfalz.

Kanały zakupu biletów

- Biura podróży i kasy biletowe
- www.sindbad.pl
- Aplikacja mobilna Sindbad Online
- Rezerwacja telefoniczna z zagranicy pod nr +48 77 443 44 44

Przypominamy, że w Monachium, na przystanku ZOB an der Hackerbücke, Arnulfstr. 21, z którego codziennie odjeżdżają nasze autokary, mieści się nasze biuro firmowe – zapraszamy do jego odwiedzenia i zakupu biletów:

SINDBAD Ticket Center

Dworzec autobusowy ZOB
Einkaufspassage – poziom 1

Tymczasowe godziny otwarcia biura:

poniedziałek–piątek 12.00–18.00
sobota 16.00–18.00



+49 89 54 54 89 89
lub +49 89 55 07 77 57



muenchen@sindbad-gmbh.de

SINDBAD Monachium

Miejsce przystankowe	Godzina odjazdu
ZOB an der Hackerbücke, Arnulfstr. 21, st. 1-5	18:45

Codzienne połączenia



Najnowsza inwestycja w centrum Opola

OZIMSKA77

ENERGIA ŚRÓDMIEŚCIA

W sierpniu 2020 wystartowała najnowsza inwestycja Sindbad Dom

OZIMSKA77 to niepowtarzalna możliwość zamieszkania w komfortowych warunkach, w samym centrum Opola. Idealna lokalizacja dla osób chcących chłonąć energię z tętniącego życiem śródmieścia, ale jednocześnie pragnących spokoju i odpoczynku w wygodnych, pięknie zaprojektowanych mieszkaniach.



+48 885 150 250
www.ozimska77.pl



Szukasz pracy w branży opiekuńczej? – Współpracuj legalnie z najlepszymi! Hausengel wyróżniony przez czasopismo FOCUS jako jedna z najlepszych firm w branży opieki całodobowej w Niemczech!

Hausengel świętuje w tym roku swoje 15-lecie. To przedsiębiorstwo rodzinne, które z sukcesem już od 2005 roku pomaga znaleźć bezpieczne i sprawdzone zlecenia osobom chętnym pracować jako opiekun u niemieckich rodzin. To także firma z transparentnymi zasadami współpracy, wypracowanymi procesami i niezmiennymi wartościami. Bardzo nam miło, że w tym jubileuszowym roku, zostaliśmy wyróżnieni i docenieni przez jakże prestiżowe badanie Instytutu Zarządzania i Badań Ekonomicznych na zlecenie niemieckiego czasopisma Focus oraz Deutschland Test.

W niezależnym badaniu „Najlepsze w Niemczech – najlepsze w życiu codziennym” Instytutu Zarządzania i Badań Ekonomicznych (IMWF), Hausengel Holding AG wypada szczególnie dobrze. Z badania wynika, którym markom i firmom Niemcy ufają najbardziej. Opiera się na analizie wielu źródeł internetowych, m.in. formie ocen klientów, recenzji produktów lub doświadczeń, którymi konsumenci dzielą się w społeczności internetowej. W badaniu przebada-

no łącznie około 24 000 marek i firm pod kątem opinii klientów. Spośród wszystkich porównywanych firm Hausengel plasuje się w pierwszej dziesiątce w branży medycznej i zdrowotnej, pod względem ocen klientów! Wśród wszystkich porównywanych firm Hausengel uplasował się na 1 miejscu wśród pośredników w tak zwanej „całodobowej opiece”. Prezes Hausengel Holding AG Simon Wenz mówi: „Dziękujemy naszym klientom za zaufanie i cieszymy

się z tej pozytywnej oceny. Pokazuje ona również, że nasze motto »kompleksowa opieka« traktujemy dosłownie. Zawsze staraliśmy się przestrzegać wysokich standardów jakości i obsługi. Jest to możliwe tylko w dialogu z naszymi klientami i partnerami. Wysoki poziom zorientowania na klienta, taki jak dostępność, rzetelne informacje, a także szybka i dostosowana do potrzeb pomoc na każdym etapie opieki to nasz priorytet”.

Wyróżnienie czasopisma Focus nie jest jedynym, które przyznano nam w ostatnim czasie. Hausengel został także doceniony i wyróżniony przez niemiecką gminę Marburg za pielęgnowanie wielokulturowości i równouprawnienie w strukturze organizacji. Na przestrzeni ostatnich 15 lat Hausengel rozszerzył zarówno zakres usług, jak i swoje lokalizacje. Dzięki dynamicznemu rozwojowi Hausengel może pochwalić się szeroką strukturą międzynarodową. Nasze biura mieszczą się w Niemczech, Polsce, Chorwacji, Rumunii, Bułgarii, na Litwie i Węgrzech. Zarówno nasi pracownicy biurowi, jak i nasze opiekunki pochodzą z różnych krajów. A naszym wspólnym mianownikiem jest wzajemna tolerancja i chęć niesienia pomocy innym.

Hausengel to firma o niezmiennych wartościach – nieważne skąd pochodzisz, dla nas liczy się po prostu człowiek.

Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel

**INTERKULTURELLE
VIELFALT LEBEN**



Unternehmen, Verwaltungen & Freie Träger
in der Region Hand in Hand



Dlatego decydując się na pracę w Niemczech w opiece nad seniorami, warto wybrać firmę godną zaufania, uczciwą i szanującą swoich klientów – warto wybrać **NAJLEPIEJ** – warto wybrać **HAUSENGEL**!

Współpraca z Hausengel to wiele korzyści!

- ✓ Zarobki miesięczne do 2000€ netto – możliwość indywidualnej negocjacji.
- ✓ Bezpieczna, legalna praca, partnerstwo i klarowne warunki.
- ✓ Kompleksowe wsparcie osobistego koordynatora, a w nagłych przypadkach dostępność 24 h na dobę 365 dni w roku.
- ✓ Pakiet ubezpieczeń w Niemczech.
- ✓ Bezpłatne szkolenia zawodowe zakończone niemieckim certyfikatem niemieckiej Izby Przemysłowo-Handlowej (IHK).
- ✓ Brak opłat za pośrednictwo.
- ✓ Bezpłatne zakwaterowanie i wyżywienie w miejscu wykonywania zlecenia.

Zostań członkiem rodziny Hausengel, zgłoś się już dziś i poczuj naszą kompleksową opiekę!

Zadzwoń do nas:

+48 61 415 13 08

lub napisz

info@hausengel.pl

Sezon wakacyjny 2020 zakończony sukcesem

Wakacje 2020 dobiegły końca. Tegoroczny sezon wakacyjny stanowił trzeci rok współpracy katowickiego Biura Podróży Rego Bis oraz firmy przewozowej Sindbad z Opola. Lato 2020 ze względu na panującą pandemię było pod względem podróży odmienne od pozostałych. Mimo trudnej sytuacji na rynku BP Rego Bis wraz z firmą Sindbad zrealizowało cele założone na sezon letni 2020, organizując wyjazdy autokarowe dla swoich klientów na wszystkie z oferowanych kierunków krajów bałkańskich: Chorwacja, Czarnogóra, Albania, Macedonia Północna oraz Bułgaria.

Pandemia COVID-19 sprawiła, że tegoroczne podróże musiały być zorganizowane z jeszcze większą starannością i dbałością o przestrzeganie zasad sanitarnych. Podczas oczekiwania na autokar klienci zobowiązani byli do zachowania dystansu społecznego, a podczas podróży musieli korzystać z maseczek ochronnych. Na pokładzie autokarów znajdowały się ogólnodostępne płyny do dezynfekcji. Dodatkowym zabiegiem organizatorów podróży było dedykowanie autokaru dla grupy podróżnych od wyjazdu z Polski aż do ich powrotu do kraju. Pojazdy zostawały z gośćmi na miejscu wypoczynku, tak by nikt trzeci nie mógł z nich korzystać. Wszystkie autokary przechodziły oczywiście regularnie dezynfekcję. Dzięki tym zabiegom klienci biura podczas podróży czuli się naprawdę bezpiecznie.

Kooperacja firm jest bardzo owocna, rozwinęła się i nie dotyczy tylko wyjazdów letnich. Sindbad jest przewoźnikiem Rego Bis także podczas wycieczek objazdowych, obozów młodzieżowych Trendy Camp, wyjazdów na bożonarodzeniowe jarmarki oraz zabawy sylwestrowe. Klienci biura podróży doceniają profesjonalizm organizatorów przejazdów oraz chwalą autokary za wygodę, czystość i poczucie bezpieczeństwa. Nie bez znaczenia jest także fakt, że wszystkie autokary Sindbad posiadają rozkładane i rozsuwane fotele, klimatyzację, barek z napojami ciepłymi i zimnymi, TV oraz wc. To niezwykle ważne czynniki podczas długiej podróży na wczasy!

Biuro Podróży Rego Bis obecne jest na rynku od 27 lat, specjalizuje się w wyjazdach wypoczynkowych, jak i objazdowych autokarami i samolotami do wspomnianych krajów Bałkanów oraz Turcji, Hiszpanii, Czech, Austrii, Węgier i Niemiec. Oprócz wyjazdów wakacyjnych biuro oferuje wyjazdy objazdowe jesienią oraz podczas majówek, weekendowe

wyjazdy express, wycieczki na zagraniczne jarmarki świąteczne, a tegoroczną nowością są także zagraniczne wyjazdy na sylwestra.

Po podsumowaniu sezonu letniego pracownicy biura zaczęli prace nad przygotowaniem sezonu jesienno-zimowego. W ofercie weekendowe wyjazdy do Wiednia, Budapesztu i Pragi, oferty na Boże Narodzenie oraz magiczne jarmarki bożonarodzeniowe i szampańskie sylwestry. Mawia się, że jaki Nowy Rok, taki cały rok, dlatego pasjonaci wyjazdów powinni spędzić wieczór 31 grudnia za granicą, co zagwarantuje, że kolejne dwa miesiące wypetnią się niezapomnianymi podró-

żami! Wybór wycieczek połączonych z zabawą jest duży: Wiedeń, Praga, Budapeszt, bałkańskie Budva, Rijeka, Zagrzeb, Sarajewo czy Skopje. A już niebawem pojawi się także oferta na lato 2021. Wszystkie wyjazdy autokarowe zostaną oczywiście zorganizowane we współpracy z zaufanym przewoźnikiem Sindbad.

Rego Bis
TOUROPATOR



TOP 10 imponujących obiektów sportowych w Europie

Dawniej obiekty sportowe kojarzyły się jedynie z zawodami lekkoatletycznymi lub meczami piłkarskimi. Dziś są one wielofunkcyjne i odbywają się na nich również koncerty oraz wydarzenia religijne. Poniżej przedstawiamy subiektywny wybór najbardziej imponujących obiektów widowiskowo-sportowych w Europie.

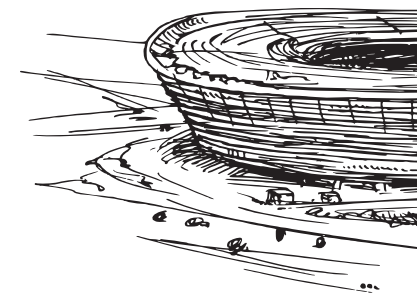
Allianz Arena, Monachium, Niemcy

Allianz Arena została zaprojektowana przez dwóch Szwajcarów – J. Herzog i P. de Meuron. Fani nowoczesnej architektury mogą ich kojarzyć z „Ptasim Gniazdem” w Pekinie, które zostało wybudowane na podstawie ich projektu. Allianz Arena potrafi zmieścić nawet 70 tysięcy widzów. Fasada stadionu zbudowana jest z 2874 bardzo cienkich, foliowych „poduszek”, które napełniane są powietrzem za pomocą wielkich wentylatorów. Ściany stadionu w nocy

zmieniają swój kolor w zależności od tego, jaka impreza odbywa się w środku lub jaka drużyna gra na boisku.

Wembley, Londyn, Anglia

Wembley jest narodowym stadionem Anglii i został zbudowany na miejscu starego stadionu o tej samej nazwie, który górował w tym miejscu od 1923



reklama

Doceniamy Twoje zaangażowanie

Oferty w różnych rejonach Niemiec

**PREMIA
ŚWIĄTECZNA
do 420€
netto**

www.professionalcare24.pl
87-100 Toruń, ul. Grudziądzka 132



534 934 134

Łużniki,
Moskwa



do 2003 roku. Nowy Wembley otwarto w 2007 roku i obecnie jest on w stanie pomieścić aż 90 000 widzów, co sprawia, że zasługuje na miano drugiego, największego stadionu w Europie. Inwestycja pochłonęła aż 760 mln funtów i zastosowano w niej innowacyjne rozwiązanie – w słoneczny dzień można pochylić część dachu tak, aby na boisko nie padały cienie, które mogą przeszkadzać w transmisji telewizyjnej. Ciekawostką jest, że na stadionie znajduje się więcej toalet niż w jakimkolwiek innym budynku na świecie – jest ich aż 2618!

Camp Nou, Barcelona, Hiszpania

Camp Nou, stadion piłkarski FC Barcelony jest największym w Europie i potrafi pomieścić aż... 99 354 osoby! Nieoficjalne dane mówią nawet o 112 000. Budowa trwała trzy lata (1954–1957) i pochłonęła 288 mln peset. Fani piłki nożnej na pewno pamiętają, że pierwszy mecz na tym stadionie odbył się z udziałem reprezentacji Polski. Niestety przegraliśmy wtedy 4:2. 17 listopada 1982 papież Jan Paweł II odprawił na stadionie mszę dla 120 000 osób. Msza trwała ok. 2 godziny i była na niej obecna kadra FC Barcelony.

Aviva Stadium, Dublin, Irlandia

Stadion został zbudowany w 2010 roku w miejscu starego obiektu rozebranego w 2007. Obecna hala jest w stanie pomieścić 51 700 widzów, a co ważne – wszystkie miejsca są siedzące. Jest to pierwszy i jedyny stadion w Irlandii, który spełnia kryteria Elite według

UEFA. Stadion posiada 4 poziomy, z czego pierwszy i drugi są ogólnodostępne, trzeci jest tylko dla posiadaczy vipowskich wejściówek, a ostatni jest przeznaczony dla klientów korporacyjnych. Ściany stadionu wykonano z przepuszczających światło płytek polipropylenowych.

Tauron Arena, Kraków, Polska

Tauron Arena jest największą halą widowiskowo-sportową w Polsce i jest w stanie pomieścić ponad 20 400 widzów. Została otwarta w 2014 roku i od tamtej pory odbywają się w niej wydarzenia sportowe, kulturalne oraz religijne. Hala znajduje się blisko centrum – jedynie ok. 4 kilometrów od Rynku Głównego i spełnia wymagania dla organizacji imprez rangi mistrzostw świata dla 18 dyscyplin. Na całym obwodzie budynku znajduje się ekran LED, na którym wyświetlane są wydarzenia odbywające się wewnątrz lub reklamy.

Stadion Giuseppe Meazza „San Siro”, Mediolan, Włochy

Stadion został wybudowany w 1926 roku, a jego nazwa pochodzi od nazwy dzielnicy, czyli San Siro. Jest w stanie pomie-

ścić około 85 000 widzów. Zaprojektowano go z myślą jedynie o piłce nożnej – nie posiada on bieżni lekkoatletycznej. W 1947 roku postanowiono, że na stadionie swoje mecze będzie rozgrywać zarówno AC Milan, jak i Inter Mediolan. Tradycyjny sektor kibiców AC Milan to „Curva Sud” (Zakole Południowe), a kibiców Interu to „Curva Nord” (Zakole Północne).

Łużniki, Moskwa, Rosja

Moskiewski stadion został otwarty w 1956 roku i od tamtej pory rozgrywa na nim mecze Reprezentacja Rosji w piłce nożnej. Obiekt mieści 81 029 widzów, a jego nazwa pochodzi od grząskiego, podmokłego terenu, na którym został wybudowany. Na boisku próżno szukać naturalnej trawy – cała powierzchnia pokryta jest sztuczną, podgrzewaną

murawą. W skład kompleksu sportowego wchodzi dodatkowo m.in. baseny, korty tenisowe, hale sportowe czy lodowiska.

Stade de France, Saint-Denis, Francja

Stade de France jest stadionem narodowym i potrafi pomieścić 81 338 widzów. Od 1998 roku swoje mecze rozgrywają na nim reprezentacje Francji w piłce nożnej oraz w rugby. Dodatkowo stadion jest przystosowany do organizacji zawodów lekkoatletycznych. Jednak, aby mogły się one odbyć, potrzeba 80 godzin, przy dwudziestogodzinnej pracy 40 ludzi dziennie – tyle trwa przesunięcie dolnego poziomu trybun. Jeden przesuwno-składany moduł waży 700 ton! Taki zabieg odbywa się kosztem zmniejszenia pojemności trybun do 74 000. Na stadionie odbywają się również koncerty muzyczne. Co ciekawe, do budowy tego obiektu swoją cegiełkę dołożyła również Polska, gdyż konstrukcja dachu została wykonana z elementów produkowanych przez firmy z Chojnic, Kluczborka i Wielunia.

Estadio Santiago Bernabéu, Madryt, Hiszpania

Jest to stadion nie tylko Realu Madryt, ale również Reprezentacji Hiszpanii w piłce nożnej. Jego budowa zakończyła się w 1947 roku, a pierwsze z licznych przebud-

wań przeprowadzono już w 1954 roku. Zwiększono dzięki niej pojemność z ponad 75 000 do 120 000 widzów. Aktualnie pojemność wynosi 81 044. Ostatnie miejsca stojące (ze względu na regulacje UEFA) zlikwidowane zostały na przełomie 1988/1999 roku. Ciekawostką jest, że stadion ma własną stację metra Estación de Santiago Bernabéu, przez którą przejeżdża linia 10.

Nou Mestalla, Walencja, Hiszpania

Stadion, który powstaje w Walencji, jest wciąż w budowie, jednak już teraz zdecydowanie zasługuje na miano imponującego. Ma być nowym stadionem klubu Valencja FC. Budowa rozpoczęła się w 2007 roku, jednak ze względów finansowych została przerwana. Pierwotnie stadion miał pomieścić nawet do 80 000 widzów! W 2013 został zmieniony projekt, a pojemność stadionu zmniejszona do 54 000, co sprawi, że będzie siódmym co do wielkości stadionem w Hiszpanii. W planach jest futurystyczny wygląd zewnętrzny – stadion ma być pokryty aluminium.



reklama

ZOSTAŃ CZŁONKIEM DAK-GESUNDHEIT – USTAWOWEJ KASY CHORYCH W NIEMCZECH

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Jesteśmy **jedną z największych kas chorych w Niemczech**. Mamy ponad 230 lat tradycji w Niemczech. Zaufało nam około 6 milionów osób i jesteśmy z tego dumni! Według rankingu magazynu „Money” zajmujemy **pierwsze miejsce w Niemczech jako najlepsza kasa chorych dla rodzin** pod względem oferowanych programów bonusowych, usług i serwisu.

OFERUJEMY obowiązkowe ubezpieczenia zdrowotne dla:

- » pracowników zatrudnionych na umowę o pracę w Niemczech we wszystkich zawodach, także dla opiekunek osób starszych
- » osób na własnej działalności w Niemczech (Gewerbe) i podwykonawców
- » członków rodzin ubezpieczonych (Familienversicherung), także dla rodziny w Polsce!

W razie pytań lub choroby oferujemy Państwu infolinię w języku polskim: 0049/ 40 325-325-542 (czynna pon.-czw. 8:00–16:00 i pt. 8:00–13:00).

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony w polskiej wersji językowej: www.dak.de/polska. Posiadamy formularze w języku polskim. Przygotujemy dla Państwa dokumenty do NFZ.

Zapraszam do kontaktu zarówno osoby prywatne, jak i firmy, min. agencje pracy, które chcą ubezpieczyć swoich pracowników z Polski! **Nie zwlekaj!** Zadzwoń, skontaktuj się ze mną, jeśli chcesz się ubezpieczyć lub zmienić dotychczasową kasę chorych w Niemczech.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

JOANNA GOS (SALES MANAGER)
Rosenheimer Str. 145 i. 81671 München
tel. kom.: 0049/ 151 533-18-616
tel. stacjonary: 0049/ 89-260-1049-1103
e-mail: joanna.gos@dak.de

Nasze wyróżnienia



▼ Stadion Allianz, Monachium



▼ Aviva Stadion, Dublin



Swiąteczne promocje



Zgodnie z coroczną tradycją mamy do zaproponowania naszym pasażerom niezwykle atrakcyjne cenowo bilety na przejazdy przed- i poświąteczne do/z Niemiec, krajów Beneluksu, Szwajcarii, Austrii, Włoch, Francji, Skandynawii, Wielkiej Brytanii i Hiszpanii.

Niemcy, Austria, Szwajcaria, kraje Beneluksu i Francja (linia paryska)

Bilety promocyjne dostępne są na kursy:

– z Polski w dniach:

▶ **od 14 grudnia 2020 /poniedziałek/ do 17 grudnia 2020 /czwartek/**

– do Polski w dniach:

▶ **od 4 stycznia 2021 /poniedziałek/ do 7 stycznia /czwartek/ 2021**

Ceny biletów prezentują się następująco:

Termin zakupu biletu	Jednostronny		Dwustronny na powrót w dn. 4–7.01.2021	
	PLN	EUR	PLN	EUR
Wyjazd z Polski 14–17 grudnia 2020 r.				
do 30.11.2020	99	25	198	50
od 1.12.2020	129	30	258	60
Powrót do Polski 4–7 stycznia 2021 r.				
do 30.11.2020	99	25		
od 1.12.2020	129	30		

Skandynawia

Bilety promocyjne dostępne są na kursy:

– z Polski w dniach:

▶ **10 grudnia 2020 /czwartek/ lub 17 grudnia 2020 /czwartek/**

– do Polski w dniach:

▶ **4 stycznia 2021 /poniedziałek/**

Ceny biletów naliczane są wg poniższego schematu (niezależnie od daty zakupu):

Jednostronny					Dwustronny na powrót 4.01.2021				
PLN	EUR	DKK	SEK	NOK	PLN	EUR	DKK	SEK	NOK
Wyjazd z Polski 10 i 17 grudnia 2020 r.									
199	45	338	450	450	398	90	676	900	900
Powrót do Polski 4 stycznia 2021 r.									
199	45	338	450	450					

Włochy i Francja (Nicea, Cannes)

Bilety promocyjne dostępne są na kursy:

– z Polski w dniach:

▶ **16 grudnia 2020 /środa/**

– do Polski w dniach:

▶ **4 stycznia 2021 /poniedziałek/**

Ceny biletów przedstawione są w poniższej tabeli:

Termin zakupu biletu	Jednostronny		Dwustronny na powrót w dn. 4.01.2021	
	PLN	EUR	PLN	EUR
Wyjazd z Polski 16 grudnia 2020 r.				
do 30.11.2020	149	35	298	70
od 1.12.2020	199	45	398	90
Powrót do Polski 4 stycznia 2021 r.				
do 30.11.2020	149	35		
od 1.12.2020	199	45		

Wielka Brytania

Bilety promocyjne dostępne są na kursy:

– z Polski w dniach:

▶ **16 grudnia 2020 /środa/**

▶ **20 grudnia 2020 /niedziela/**

– do Polski w dniach:

▶ **4 stycznia 2021 /poniedziałek/**

▶ **6 stycznia 2021 /środa/**

Ceny biletów prezentują się następująco (niezależnie od daty zakupu):

Jednostronny		Dwustronny na powrót 4 i 6.01.2021	
PLN	GBP	PLN	GBP
Wyjazd z Polski 16 i 20 grudnia 2020 r.			
199	40	398	80
Powrót do Polski 4 i 6 stycznia 2021 r.			
199	40		

Hiszpania i Francja

Bilety promocyjne dostępne są na kursy:

– z Polski w dniach:

▶ **16 grudnia 2020 /środa/**

– do Polski w dniach:

▶ **4 stycznia 2021 /poniedziałek/**

▶ **6 stycznia 2021 /środa/**

Ceny biletów przedstawione są w poniższej tabeli (niezależnie od daty zakupu):

Jednostronny		Dwustronny na powrót 4 i 6.01.2021	
PLN	EUR	PLN	EUR
Wyjazd z Polski 16 grudnia 2020 r.			
199	45	398	90
Powrót do Polski 4 i 6 stycznia 2021 r.			
199	45		

UWAGA!

– Bilety na wszystkie wymienione kursy można łączyć w dolnej konfiguracji wyjazdów i powrotów z innymi, niewymienionymi datami kursów. W takim przypadku cena promocyjna będzie miała zastosowanie tylko do kierunku, który mieści się w tych datach.

– W przypadku zmiany terminu powrotu do Polski na inną datę niż wymienione nastąpi dopłata do ceny pełnego biletu (płatna w autokarze, odpowiednia dla zmienianego kierunku).

– Liczba miejsc dostępnych w promocji jest ograniczona, zatem zapraszamy do jak najszybszego zakupu, by móc cieszyć się komfortową podróżą w atrakcyjnej cenie.

reklama



PRACA W NIEMCZECH

dla Opiekunek i Pielęgniarek

ZAROBKI
1300-2000 €
NETTO
MIESIĘCZNIE

- Legalne zatrudnienie i opłacone ubezpieczenia
- Opieka Koordynatora w Polsce i w Niemczech
- Sprawdzone miejsca pracy

- Firma z 8-letnim doświadczeniem na rynku polskim i niemieckim
- Zakwaterowanie i wyżywienie
- Zwrot kosztów podróży do 180 €

Zadzwoń już teraz!

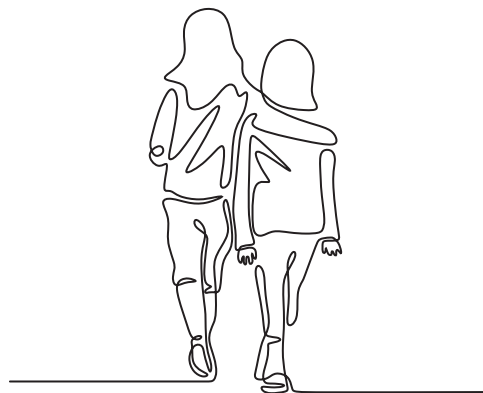


+48 666 900 742

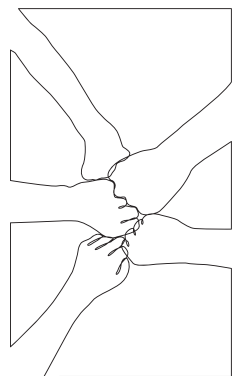
+49 152 22 68 0362

www.HDOmedical.pl

Jak pielęgnować przyjaźń?



„Prawdziwy przyjaciel to ktoś, kto wie o Tobie wszystko i nie przestaje Cię lubić” – podpisujemy się pod tym słowami Rona Herrona obiema rękami. Często nawiązujemy bliskie relacje już w czasach szkolnych i wiele z nich potrafi przetrwać niejedną próbę. Jak zatem zadbać o więź, która Was łączy, by przetrwała do końca?

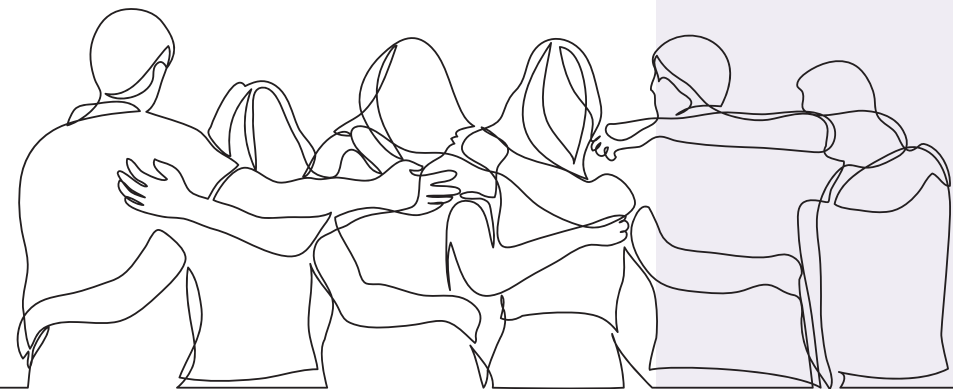


Znajdźcie czas

Budowanie trwałej relacji wymaga czasu i nierzadko również poświęceń. Rozmowy telefoniczne, wymiana kilku zdań w SMS-ach czy komunikatorze nie będą w stanie na dłuższą metę zastąpić spotkania twarzą w twarz i szczerzej pogawędki o wszystkim i o niczym. Znajdźcie więc w swoim tygodniowym harmonogramie zajęć kilka godzin na to, by zobaczyć się i spędzić ze sobą trochę czasu. Nie traktujcie tego jednak jako obowiązku, ale jako czystą przyjemność i cieszcie się wspólnymi chwilami. Nic nie poprawia lepiej humoru niż dobre słowo i serdeczny uśmiech przyjaciół.

Wykazujcie zainteresowanie

Czekacie, kiedy ta druga strona się odezwie, bo przecież poprzednio to Wy dzwoniliście? Nie warto – w przyjaźni nie należy stawiać takich warunków – macie potrzebę lub ochotę nawiązać kontakt, to po prostu to zróbcie i nie zakładajcie z góry, że się narzucacie. Nie prowadźcie kalkulacji, kto odzywa się częściej jako pierwszy i z jaką częstotliwością. Druga strona może być akurat bardzo pochyłona na innych, życiowych sprawach



i to właśnie Wasza wiadomość może mieć nieocenioną wartość, która przypieczętuje przyjaźń. Nie zapominajcie również o ważnych datach i wydarzeniach z życia przyjaciół – urodziny, rocznice, rozmowa o pracę – w tej sytuacji nawet krótki SMS „Powodzenia” czy przesłana okazjonalna kartka będą pokrzepiające i na pewno wywołają radość.

Szczerość to podstawa

Wasz przyjaciel nie oczekuje od Was przytakiwania i zgadzania się w każdej kwestii. Konstruktynna krytyka i szczerza odpowiedź są znacznie cenniejsze niż wyłącznie miłe słówka. Wyrażenie swojej opinii w kulturalny sposób na pewno spotka się z aprobatą – przyjaciel jest osobą, która powinna zawsze mówić to, czego inni boją się powiedzieć. Podobnie, gdy dojdzie do sprzeczki – szczerza rozmowa pozwoli na zażegnanie kryzysu w mgnieniu oka, a z uwagi na łączącą Was relację nie unosić się dumą i bądźcie skłonni do wyciągnięcia ręki do zgody jako pierwsi – to żadna ujmą.

Nauczcie się słuchać

W przyjaźni ważne jest, by w pewnych momentach umieć skupić się na kimś bardziej niż na sobie, wysłuchać i przemyśleć to, co zostało nam przekazane – tak po prostu, bez przerywania, bez dopowiadania, bez pospieszania, w skupieniu. Dzięki temu nasz przyjaciel poczuje, że jest dla nas ważny, doceniany, szanowany i po prostu szczęśliwy. Dobry kontakt i umiejętność prowadzenia rozmów, niezależnie od powagi sytuacji, jest mocnym fundamentem do utrzymania przyjaźni w jak najlepszej kondycji.

Szanujcie się

Nie podlega dyskusji, że szacunek należy się każdemu człowiekowi, niezależnie od tego, jakie łączy nas więzi. Jednak z uwagi na fakt, że przyjaźń jest bardzo poważną relacją, ale w której panuje luźna atmosfera, to w tym szczególnym przypadku nie należy zapominać o tej kwestii. Przyjaciele mają uczucia i również łatwo ich zranić, zatem wzajemny szacunek jest naprawdę ważny. Nie możemy wymagać od drugiej osoby bezgranicznego oddania i stawiać wymagań, bez uzgodnienia z nią czegokolwiek – to podstawa do utrzymania trwałej i stabilnej przyjaźni.

Lojalność przede wszystkim

Wyobrażacie sobie, by przyjaźnić się z jedną osobą, a z inną obmawiać i wyśmiewać za plecami? Fałszywych osób, którym przyświecają złe intencje niestety nie brakuje i takie również, przybierając maskę, próbują nawiązać i utrzymać z kimś przyjazne stosunki, jednak ich postawa nosi słabe znamiona prawdziwego, oddanego przyjaciela. Jeżeli macie problem z bliską osobą, powinniście jej powiedzieć to osobiście, niekoniecznie przebiegając w słowach, ale wśród innych ludzi stanąć za nią murem, mówić o niej tylko dobrze i okazać wsparcie, jak na bratnią duszę przystało. Pod żadnym pozorem nie wyjawiajcie również powierzonych Wam tajemnic, to jeden z najczęstszych powodów, który potrafi splamić tak ważną znajomość.

Wybaczajcie

To normalne, że czasami poróżnicie się z przyjaciółmi, ważne jednak by znaleźć prędko konsensus i umieć sobie szybko wybaczyć. Niczemu nie służy długotrwałe noszenie w sobie gniewu, urazy, żalu, a nawet nienawiści. Dzięki wybaczeniu nasze emocje zostają odblokowane, a my stajemy się szczęśliwsi, zdrowsi i otwarci na naszych przyjaciół.

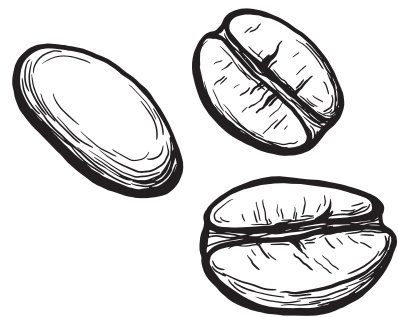
Komplementujcie się

Utrzymywanie przyjacielskich relacji nie polega wyłącznie na konstruktywnym krytykowaniu i odwodzeniu naszych bliskich od popełnienia życiowego błędu. Nie mniej ważne jest komplementowanie naszego przyjaciela, co zarówno podbuduje jego morale i sprawi, że najzwyczajniej w świecie zrobi mu się miło. Pochlebianie może dotyczyć każdej sfery – wyglądu, umiejętności, charakteru. To ważny aspekt, pozwalający

na utrzymanie Waszej przyjaźni w doskonałej kondycji. Zresztą, kto z nas nie lubi komplementów?

Przyjaźń jest niezwykle głęboką relacją, w której występuje bliskość emocjonalna, duchowa, a nawet intelektualna. Posiadanie chociaż jednego, prawdziwego przyjaciela czyni nasze życie zdecydowanie bogatszym oraz szczęśliwszym. Każdy z nas, kto już poznał taką osobę, czuje, że to właśnie ona i powinniśmy to doceniać każdego dnia oraz dokładać wszelkich starań, by tę relację zachować w jak najlepszej kondycji. Tym z Was, którzy wciąż czekają na prawdziwą przyjaźń, życzymy powodzenia – oddany przyjaciel to skarb i bezsprzecznie warto mieć przy sobie kogoś, kto wesprze, pocieszy, okrzyczy, gdy trzeba i poświęci nam swój czas. Antoine de Saint-Exupéry pozostawił po sobie bardzo znamienne słowa: „Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać”. Niech ta sentencja przyświeca Waszym przyjaźniom przez całe życie.

Cupping, czyli siorbanie ze smakiem



Wielka sala w stylu industrialnym, dookoła dziwne urządzenia przypominające stare kotły od lokomotywy, z boku mały bar z ekspresem ciśnieniowym La Marzocco, Aeropress, dripper V60 i kilka młynków elektrycznych z wyświetlaczami elektronicznymi. Pośrodku pomieszczenia stoi wielki, drewniany stół, a na nim kilkadziesiąt misek. Miski są pełne kawy, obok każdej stoi osobne naczynie z wodą, a dookoła chodzą ludzie z łyżeczkami i głośno siorbią kawę w zupełnej ciszy.

Co to jest cupping i na czym polega?

Na wstępie opisałem moje pierwsze spotkanie z cuppingiem w jednej z polskich palarni kawy, gdy przyjechałem odebrać zamówioną kawę. Pamiętam, że ilość zupełnie nieznaną mi urządzeń oraz przyrządów, które nie przypominały niczego, co wcześniej widziałem, przytłoczyła mnie tak bardzo, że dopiero słowa człowieka z obsługi wyrwały mnie z letargu. Okazało się, że siorbanie w ciszy to nic innego jak ustandaryzowana metoda oceny jakości kawy. Sposób ten pozwala nadać kawie punktację w skali od 0 do 100 punktów, z czego kawa należąca do najlepszego segmentu Specjalty nie może mieć mniej niż 80 punktów. Poniżej tej granicy znajduje się już kawa jakości Premium. Cały protokół oceniania jest przeprowadzany w bardzo określonych warunkach i z zachowaniem szczególnych zasad. Przede wszystkim cupping odbywa się zazwyczaj w godzinach porannych po lekkim śniadaniu, aby każdy z oceniających był wypoczęty. Zakazuje się palenia oraz żucia gumy przed cuppingiem, ponieważ mięta na długo wpływa na nasze kubki smakowe, zmieniając odczucia smakowe, natomiast palenie tytoniu powoduje intensywniejsze odczuwanie gorzkich nut. Oczywiście oceną zajmują się wyszkoleni sensorycy zwani Q Graderami, a uzyskanie przez nich wysokich, profesjonalnych umiejętności wymaga często lat treningu.

Każda z kaw musi być świeżo wypalona, czyli 8–24 godzin przed cuppingiem, odmierzona ta sama ilość w proporcjach 5,5 g kawy na 100 ml wody, a ponieważ najczęściej używa się specjalnych, płaskich i szerokich misek o pojemności 150 ml, to ilość kawy wynosi 8,25 g. Wszystkie kawy mielone są na tę samą grubość, a przy zmianie rodzaju kawy młynek musi zostać wyczyszczony, aby do kolejnej próbki nie dostały się drobinki wcześniejszej, co mogłoby wpłynąć na ostateczną ocenę. Dodatkowo poszczególne próbki kawy są mielone do 5 misek, aby sprawdzić, czy kawa jest powtarzalna i wszystkie próbki smakują tak samo. Na samym początku ocenia się aromat suchy, czyli zapach zmielonych ziaren kawowca, następnie wszystkie misky zalewa się wodą o temperaturze 93°C. Warto tutaj wspomnieć, że woda musi posiadać określone parametry, a mianowicie: być świeża i pozbawiona wszelkich zapachów, bez chloru w składzie, twardość mieścić się w zakresie 120–160 PPM, na którą składa się odpowiednia ilość wap-

nia oraz magnezu, a także PH w zakresie 6.0–8.0. W momencie zalewania kawy włącza się stoper, a proces parzenia trwa 4 minuty. Kolejnym etapem jest tzw. przełamanie crustu, czyli kożucha kawowego na powierzchni maseczki. Czynność tę przeprowadza się specjalnymi łyżkami, dokładnie 3 razy w każdej próbce, zanurzając ją boki do połowy i odpychając delikatnie fasy od siebie, a następnie zbiera się pozostałości kawy i wyrzuca. Po przełamaniu crustu z kawy wydobywa się tzw. aromat mokry, który jest również oceniany i najczęściej różni się mocno od aromatu suchego. Teraz należy poczekać jeszcze 4 minuty, aby kawa przestygła i otworzyła się, wydobywając wszystkie



nuty smakowe. Po tym czasie nie pozostaje nic innego, jak po kolei zacząć próbować kawy (płucząc w szklance łyżkę przed każdą, kolejną próbą), czyli „kapując je”, zasysając kawę z łyżki z charakterystycznym dźwiękiem. Po co? Dzięki temu kawa w maksymalny sposób rozprzestrzenia się w ustach, w naszych kubkach smakowych, dodatkowo napowietrza się, a to pozwala wyczuć naprawdę dużo niuansów smakowych. Ocena dokonywana jest na specjalnych arkuszach, a testerzy nie rozmawiają ze sobą, aby w pełni skoncentrować się na zmysłach smaku i węchu. Końcowa ocena kawy jest średnią ze wszystkich arkuszy.

Jak wypala się kawę?

Kawa w dużych fabrykach prażona jest w wielkich piecach bębnowych o pojemności kilkuset kilogramów, w bardzo wysokiej temperaturze dochodzącej do 1000°C i krótkim czasie, trwającym około 4 minut, a następnie zalewana jest zimną wodą, aby zatrzymać proces palenia. Efektem są spalone ziarna o bardzo połyskującej skorupce, która jest wynikiem „wyjścia” olejków ze środka ziarenka. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja w przypadku palarni rzemieślniczych, które wypalają głównie kawę jakości Specjalty. Tutaj kawa wypalana jest w małych piecach bębnowych w temperaturze mieszczącej się w granicach 190–240°C, a cały proces trwa od kilkunastu do kilkudziesięciu minut. Zielone ziarna kawowca wsypywane są do rozgrzanego pieca bębnowego, który cały czas obraca się, zapewniając równomierny wypał. Roaster cały proces obserwuje na wykresach wskazujących zarówno temperaturę w piecu, temperaturę ziarna, jak i moc palnika oraz porównuje te dane do założeń profilu palenia. W procesie palenia kawy szczególnym znakiem dla roastera jest tzw. crack, czyli pęknięcie ziarenka kawy w wyniku wzrostu ciśnienia w jego wnętrzu. Zsypanie kawy z pieca na Cooling Tray sygnalizuje koniec wypalania, a kręcące się łopatką oraz chłodne powietrze skierowane na ziarno powodują równomierne ostudzenie kawy i zakończenie całego procesu.

Możemy wyróżnić 3 główne rodzaje palenia kawy, czyli jasne, średnie i ciemne, a każda z tych kategorii posiada jeszcze bardziej szczegółowe podkategorie:

► Cinnamon roast (temp. 196°C) – pierwszy stopień palenia kawy, uzyskuje się jasnobrązowe ziarna o barwie cynamonu.

Kawa jest bardzo delikatna, mało kawowa, charakteryzuje się wysoką kwasowością i dużą zawartością kofeiny.

► New England roast (temp. 205°C) – uzyskuje się jasnobrązowe ziarna, metoda zarezerwowana jest dla ziaren o określonych właściwościach, pozwala podkreślić ich charakterystyczne cechy.

► American roast (temp. 210°C) – uzyskuje się średnio brązowe ziarna, ale nadal dosyć jasne, napar z takich ziaren charakteryzuje się stosunkowo wysoką kwasowością, ale też dużą zawartością kofeiny.

► City roast (temp. 219°C) – na tym etapie można mówić o zbilansowanej kawie o pełnej, brązowej barwie ziaren. Kawa zachowuje swoje naturalne właściwości, ale w smaku dobrze wyczuwalny jest już efekt palenia.

► Full City roast (temp. 225°C) – ten stopień wypalania uzyskuje się zaraz po drugim cracku, na powierzchni ziaren widać niewielki, olejowy połysk; kawa o wyraźnym smaku.

► Vienna roast (temp. 230°C) – ziarna mają ciemnobrązową barwę, wyraźnie widać, że ich powierzchnia pokryta jest olejami. W smaku wyczuwa się lekką goryczkę, czasami posmak karmelu, nadal lekko wyczuwalna jest kwasowość. Ten stopień wypalania uzyskuje się w połowie drugiego cracku.

► French roast (temp. 240°C) – ziarna stają się wyraźnie ciemnobrązowe, ich powierzchnia błyszcząca od olejków, ledwie wyczuwalna kwasowość. Naturalne aromaty są prawie w całości maskowane przez wpływ palenia, uzyskuje się go na koniec drugiego cracku.

► Italian roast (temp. 245°C) – ziarna osiągają prawie czarną barwę, kawa ma bardzo wyraźny smak palenia, kwasowość prawie niewyczuwalna, dominuje goryczka.

► Spanish roast (temp. 250°C) – uzyskuje się bardzo ciemne, czarne, wręcz zwęglone ziarna, wyraźnie błyszczące od olejków. Goryczka jest dominującym posmakiem palenia, bardzo niska zawartość kofeiny.

Przedstawiona procedura cuppingu jest wykorzystywana do profesjonalnego oceniania kawy, jednak osobiście zachęcam wszystkich smakoszy kawy i nie tylko do przeprowadzania cuppingu w domu, bo jest to ciekawe doświadczenie oraz zabawa pokazująca, jak kawy mogą się między sobą różnić poszczególnymi smakami. Ten sposób zabawy świetnie się sprawdzi np. na spotkaniach z przyjaciółmi. Życzę więc wielu miłych chwil z filiżanką dobrej kawy oraz wiele radości z domowych cuppingów.



Czy wiesz, że...

Cupping odbywa się zazwyczaj w godzinach porannych po lekkim śniadaniu, aby każdy z oceniających był wypoczęty. Zakazuje się palenia oraz żucia gumy przed cuppingiem, ponieważ mięta na długo wpływa na nasze kubki smakowe, zmieniając odczucia smakowe, natomiast palenie tytoniu powoduje intensywniejsze odczuwanie gorzkich nut.

przepisów na zdrowe, jesienne słodkości



Jak ośłodzić sobie coraz dłuższe i chłodniejsze wieczory? Mamy na to kilka sprawdzonych przepisów! Wykorzystajcie jesienne specjały i przygotujcie w kuchni zdrową, słodką przekąskę. W rolach głównych: orzechy, jabłka, śliwki, jesienne przetwory, a nawet... dynia! Wybraliśmy dla was kilka łatwych i szybkich do przygotowania receptur, łączy je jedno: zdrowe składniki i doskonały smak!

Ciasto z orzechami włoskimi, miodem i jabłkami

Składniki:

- ▶ 1 i ½ szklanki mąki pszennej
- ▶ 4 jajka
- ▶ ½ szklanki cukru
- ▶ ¾ szklanki oleju
- ▶ ½ szklanki płynnego miodu
- ▶ 2 jabłka
- ▶ 100 g orzechów włoskich
- ▶ 3 łyżki soku z cytryny
- ▶ 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Obrane ze skórki i wydrążone jabłka pokrój w kostkę. Orzechy posiekaj. Żółtka utrzyj z cukrem. Następnie wlej do nich białka jajek, olej oraz miód i zmiksuj. Do uzyskanej masy powoli wsyp mękę i proszek do pieczenia, dodaj sok z cytryny, pokrojone jabłka i orzechy. Wszystko dobrze wymieszaj, używając drewnianej łyżki.

Okręglą formę na ciasto posmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Przelej do niej przygotowane ciasto i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Piecz przez 40 minut. Sprawdź drewnianym patyczkiem, czy ciasto jest wypieczone. Gotowe posyp cukrem pudrem.



Pełnoziarniste ciasto dyniowe

Składniki:

- ▶ 1 i ½ szklanki mąki pełnoziarnistej pszennej
- ▶ ½ szklanki cukru trzcinowego
- ▶ 1 łyżeczka sody
- ▶ ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ▶ 1 łyżeczka cynamonu
- ▶ ½ łyżeczki kardamonu
- ▶ ½ łyżeczki mielonej wanilii
- ▶ 1 szklanka purée z pieczonej dyni
- ▶ ok. 210 ml mleka kokosowego
- ▶ 2 łyżki soku z cytryny
- ▶ skórka z 1 pomarańczy
- ▶ ½ szklanki suszonych owoców: śliwek, moreli, wiśni lub pokrojonych jabłek

Przygotowanie:

W dużej misce wymieszaj ze sobą suche składniki: mękę, cukier, sodę, proszek do pieczenia i przyprawy. W drugiej misce zmieszaj dyniowe purée, mleko kokosowe, sok z cytryny i otartą skórkę z pomarańczy. Następnie połącz ze sobą wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dodaj suszone owoce i ponownie wymieszaj masę. Gotowe ciasto przelej do prostokątnej formy (kek-sówki) wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz ok. godziny w temperaturze 180°C.

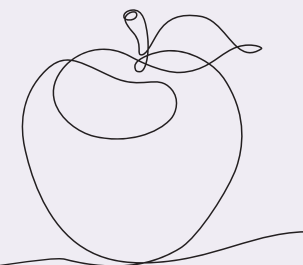
Nadziewane jabłka

Składniki:

- ▶ 3 jabłka
- ▶ 1 łyżka miodu
- ▶ garść orzechów włoskich (daktyli lub innych dodatków wg uznania)
- ▶ szczypta cynamonu
- ▶ odrobina startego imbiru

Przygotowanie:

Odkrój czubki jabłek i wydrąż pestki. W miseczce wymieszaj orzechy, miód i imbir. Zmieszanymi składnikami wypełnij jabłka. Piecz w piekarniku ok. 10–15 minut w temperaturze 180–200°C.



PRACA

dla opiekunek
i opiekunów
osób starszych

na terenie
Niemiec i Niderlandów



Oferujemy

- ▶ zarobki do 1700 € netto miesięcznie
- ▶ zwrot kosztów podróży
- ▶ ZUS od średniej krajowej
- ▶ Karta EKUZ
- ▶ Formularz A1
- ▶ stały kontakt z koordynatorem
- ▶ premie świąteczne
- ▶ możliwość zatrudnienia na warunkach niemieckich

Kontakt

☎ 774025245

@ biuro@apnopiake.pl





Owsiane crumble ze śliwkami

Składniki:

- ▶ 10 dag masła + 2 łyżeczki do wysmarowania naczynia
- ▶ 1 szklanka płatków owsianych górskich
- ▶ ½ szklanki wiórów kokosowych
- ▶ ½ szklanki nierafinowanego cukru
- ▶ ½ łyżeczki cynamonu
- ▶ ¼ łyżeczki suszonego imbiru (opcjonalnie)
- ▶ 60 dag śliwek węgierek

Przygotowanie:

W rondelku rozpuść masło. Zdejmij z ognia, a następnie dodaj do niego wszystkie sypkie składniki i wymieszaj. Przygotuj naczynie żaroodporne i natłuść je masłem. Wydrylowane śliwki ułóż jasną częścią do spodu naczynia żaroodpornego. Posyp równomiernie „kruszonką” z płatków owsianych. Piecz w temperaturze 180°C przez ok. 30 minut. Po upieczeniu owoce mają być miękkie, a wierzch zarumieniony. Podawaj na ciepło np. z gałką lodów.



Ciasto jaglane z powidłem

Składniki:

- ▶ 400 g kaszy jaglanej
- ▶ 1 litr mleka migdałowego
- ▶ 3 łyżki syropu klonowego
- ▶ 8 daktyli
- ▶ 1 słoik powidła

Przygotowanie:

Kaszę jagłąną przepłucz w wodzie. Daktyle pokrój w kostkę. Do garnka wlej mleko, dodaj do niego kaszę, daktyle i syrop klonowy. Gotuj na małym ogniu, do momentu aż kasza wchłonie całe mleko. Ugotowaną kaszę podziel

w garnku na pół. Kwadratową blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Pierwszą część kaszy, jeszcze ciepłą, wyłóż na spód blaszki. Rozsmaruj na niej słoik powidła. Drugą część pozostaw do wystudzenia, a następnie przesuszoną rozdrobnij widelcem, tworząc kruszonkę. Wysyp ją na warstwę powidła. Ciasto włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz przez 30 minut, nie korzystaj z termoobiegu. Pod koniec pieczenia na wierzchu ciasta możesz rozsypać płatki migdałów. Przed jedzeniem ciasto powinno wystygnąć.

Co szykują nam gwiazdy?

Baran (21.03–19.04)

Szczęśliwy zbieg okoliczności sprawi, że rozwiążecie problem, na który od dawna nie mogliście znaleźć sposobu.

Byk (20.04–20.05)

Towarzyszyć Wam będzie silna chęć doświadczenia czegoś nowego. W pracy wykażcie się jednak cierpliwością i spokojem, by nie przeoczyć ważnego szczegółu.

Bliźnięta (21.05–21.06)

Jeśli sytuacja na to pozwoli, warto zaplanować nawet dłuższy wyjazd. Odebranie się od rzeczywistości da energię do działań – przed Wami nowe wyzwania.

Rak (22.06–22.07)

W pracy postawcie na innowacyjne rozwiązanie. Ryzyko się opłaci. Bądźcie otwarci na innych ludzi – być może ktoś młodszy zmieni Wasze zdanie na kontrowersyjny temat.

Lew (23.07–22.08)

Najbliższe miesiące to nie najlepszy czas na nowe inicjatywy i realizowanie planów. Niezbyt pilne sprawy odłóżcie na później. Lepiej nie kusić losu!

Panna (23.08–22.09)

Jesień to dobry czas na regenerację ciała i umysłu. Zmęczonej letnim słońcem skórze dajcie więcej nawilżenia. Zamiast decydować się na kosztowne zabiegi, zorganizujcie domowe spa.

Waga (23.09–23.10)

Wasza empatia i naturalna potrzeba niesienia pomocy zwróć uwagę kilku wpływowych osób z Waszego otoczenia. Dzięki drobnemu gestowi zyskacie szacunek i uznanie.

Skorpion (24.10–21.11)

Czeka Was urwanie głowy! Spodziewajcie się spiętrzenia obowiązków, z którymi wiązać się mogą drobne kłopoty.

Strzelec (22.11–21.12)

Jesteście w doskonałej kondycji i dobrym humorze. Świetnie poradzicie sobie nawet z najbardziej ambitnymi zadaniami. Do dzieła!

Koziorożec (22.12–19.01)

Jesień przyniesie Koziorożcom serię niespodziewanych zdarzeń. Wykażcie się elastycznością, nie przywiązujcie się z góry do ustalonego planu, korzystajcie z okazji.

Wodnik (22.01–18.02)

W pracy nie będziecie narzekać na nadmiar obowiązków, co sprzyja zatroszczeniu się o życie prywatne. Samotne Wodniki mają szansę na znalezienie swojej drugiej połówki.

Ryby (19.02–20.03)

Pojawiające się przeszkody będą łatwiejsze do pokonania, niż Wam się wydaje. Idźcie naprzód z uśmiechem na twarzy. Nie zdręczajcie się przemyśleniami!

promocja

Tłumacz przysięgły języka niemieckiego i polskiego/ Beeidigter Übersetzer für Deutsch und Polnisch



ANNA
MARIA
PILIPCZUK

Aachener Straße 227
50931 Köln

+49 0175 / 9282866
+48 728011962

annamariapilipczuk@web.de

www.ampilipczuk.de
www.ampilipczuk.com

Tłumaczenia przysięgłe

W ramach mojej działalności tłumacza przysięgłego języka niemieckiego zajmuję się przekładem dokumentów i zaświadczeń zarówno wymagających uwierzytelnienia, jak również tekstów standardowych, fachowych i literackich. Świadectwa matrykalne, akta i postanowienia sądowe, strony internetowe, powieści, jak i innego rodzaju teksty źródłowe zostaną przetłumaczone w krótkim czasie. W przypadku spraw niecierpiących zwłoki proponuję godzinny, priorytetowy serwis.

Tłumaczenia specjalistyczne i ogólne

Tłumaczę wszystkie rodzaje tekstów źródłowych, np. artykuły z gazet, książki, listy, wypracowania, jak również teksty gospodarcze, techniczne, z zakresu administracji, jak również teksty prawnicze.

Nauczyciel języka niemieckiego

Od roku 2014 pracuję jako nauczyciel j. niemieckiego. Wspieram każdą osobę indywidualnie, jak i w grupach w nauce języka.

Tłumaczenia ustne

Jako tłumacz towarzyszę podczas spotkań w urzędach, podczas targów międzynarodowych, przesłuchań policyjnych i sądowych oraz wyjazdów czy narad biznesowych. Jako korektor gwarantuję sumienność oraz dokładność.

Astrologia: punkt wyjścia – droga – cel życia

Moją pasją jest pomoc w różnych sytuacjach życiowych przy pomocy astrologii – przygotowuję m.in. horoskopy urodzeniowe, solariusze oraz horoskopy partnerskie.



ATERIMA
med



**Nawet 1600 EUR
na rękę + PREMIE**

**Pracuj jako Opiekunka w Niemczech!
ATERIMA MED gwarantuje**



**Przyjazna
rekrutacja**

- Wybór sposobu rekrutacji: przez internet, telefon lub osobiście
- Możliwość zawarcia umowy także bez wychodzenia z domu
- Kontakt z kompetentnymi Rekruterami, których wysoko ocenia 91% naszych Opiekunów
- Oferta pracy pasująca do doświadczenia, znajomości języka niemieckiego oraz Twoich preferencji



**Stabilny
pracodawca**

- Legalne i bezpieczne zatrudnienie – 10 lat doświadczenia w branży
- Współpraca tylko z profesjonalnymi i dobrze ocenianymi przez Opiekunów pośrednikami
- Ciągłość zatrudnienia i ubezpieczenie także podczas pobytów w Polsce
- Umowy zgodne z prawem polskim, niemieckim i europejskim



**Miejsca pracy sprawdzone
m.in. ze zmienniczką**

- Rzetelne i sprawdzone oferty, które regularnie aktualizujemy z rodziną i Opiekunami na miejscu w Niemczech
- Możliwość kontaktu ze zmienniczką przed wyjazdem
- Dodatkowe prywatne ubezpieczenie medyczne na terenie Niemiec
- Możliwość zgłoszenia dziecka lub niepracującego małżonka do ubezpieczenia zdrowotnego w Polsce



**Wysokie zarobki
+ PREMIE i zawsze
terminowe wypłaty**

- Jedne z najwyższych wynagrodzeń na rynku + składki ZUS
- Przelew w euro lub złotych
- Atrakcyjne premie sezonowe lub dodatki związane z ofertą
- Stabilność i niezależność finansowa
- Premie za polecenia Opiekuna i nowej rodziny
- Zakwaterowanie i wyżywienie w domu podopiecznego



**Ochrona w podróży
i opieka podczas pobytu
w Niemczech**

- Pełna organizacja podróży i pokrycie kosztów w obie strony
- Wybór opcji dojazdu: ATERIMA Bus z przejazdem od drzwi do drzwi, autokar lub własny transport
- Stały kontakt i opieka Twojego Koordynatora
- Możliwość kontaktu 7 dni w tygodniu
- Pomoc w przypadku zachorowania za granicą: wewnętrzny, polskojęzyczny koordynator ds. ubezpieczenia medycznego



**Wsparcie ekspertów
w codziennej pracy**

- Wsparcie w nauce j. niemieckiego przez cały okres współpracy
- Materiały do nauki j. niemieckiego wysoko oceniane przez Opiekunów
- Możliwość uzyskania niemieckiego certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe opiekuna osoby starszej w środowisku domowym
- Stałe wsparcie telefoniczne i możliwość konsultacji z Zespołem Pielęgniarskim
- Dyżury ekspertów, w tym wsparcie w trudnych chwilach
- Pomoc kadrowa i prawna



Zadzwoń +48 12 341 15 15



Sprawdź oferty pracy www.aterima-med.pl

ATERIMA MED wchodzi w skład Grupy ATERIMA