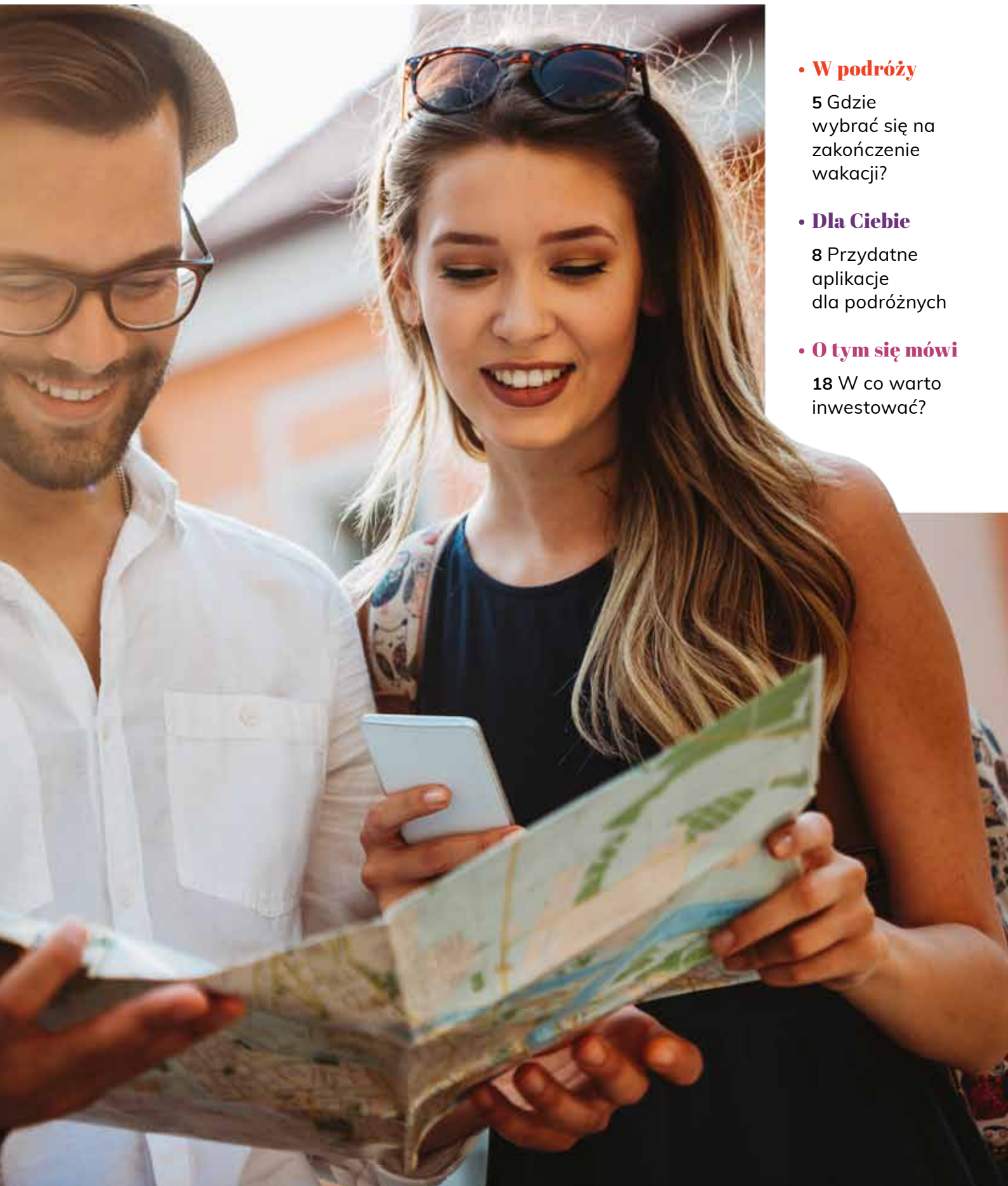




## • W podróży

5 Gdzie wybrać się na zakończenie wakacji?

## • Dla Ciebie

8 Przydatne aplikacje dla podróżnych

## • O tym się mówi

18 W co warto inwestować?

# PRACA W NIEMCZECH

dla Opiekunek i Opiekunów  
osób starszych

**WYSOKIE ZAROBKI**  
**1500 - 2600 € NETTO**

**SZUKASZ DOBRYCH ZLECEŃ?**  
**ZADZWOŃ.**

**ETHICUS CARE:**

PL +48 881 208 641

DE +49 17685024374

## Oferujemy:

- legalne zatrudnienie
- zamieszkanie • transport • wyżywienie
- opieka koordynatora w Niemczech i w Polsce
- premie wakacyjne i świąteczne
- ubezpieczenie w niemieckiej kasie chorych
- ubezpieczenie na czas pobytu w Polsce
- klarowne warunki oraz rzetelne przedstawienie ofert
- duży wybór zleceń
- stała współpraca i opieka koordynatora w Niemczech i w Polsce



## d redakcji

### Drodzy Czytelnicy,

Z radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer INFO!

Gdzie wybrać się na zakończenie wakacji? Podpowiadamy! Na str. 5–6 poznacie kilka ciekawych, europejskich miast, do których dotrzecie naszymi autokarami.

Dobra organizacja to podstawa bezstresowej podróży. Nieocenioną pomocą są aplikacje mobilne, które podpowiadają, jak się spakować, gdzie przenocować, co zjeść, a nawet

pozwalają na zakup biletu i śledzenie przejazdu. Na str. 8 i 9 przedstawiamy dziesięć popularnych „apek”, dzięki którym podróżowanie stanie się jeszcze przyjemniejsze.

Planując podróż, już na samym początku stajemy przed dylematem: jaki środek transportu będzie najlepszym rozwiązaniem? Na str. 11 znajdziecie kilka cennych porad.

Nie samym podróżowaniem człowiek żyje... Jak osiągnąć szczęście i życiową harmonię? Warto zainwestować

w siebie i relacje z najbliższymi – piszemy o tym na str. 18.

Smacznie, zdrowo i... bez mięsa! Na str. 20–21 przedstawiamy Wam proste przepisy na wegetariańskie dania.

Życzymy miłej podróży i ciekawej lektury!

[Redakcja](#)

## pis treści

### INFO

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Wiadomości                                       | 4  |
| Połączenia z krajów Europy Zachodniej na Ukrainę | 4  |
| Sindbad inwestuje w nowe autokary                | 10 |
| Tworzymy dla Was                                 | 22 |
| Wspieramy młode talenty                          | 23 |
| Mapa połączeń                                    | 26 |

### W PODRÓŻY

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Gdzie wybrać się na zakończenie wakacji?         | 5  |
| TOP 10 imprez w Europie – sierpień–wrzesień 2022 | 16 |

### O TYM SIĘ MÓWI

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Jak najlepiej zaplanować przejazd? | 11 |
| W co warto inwestować?             | 18 |

### DLA CIEBIE

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Przydatne aplikacje dla podróżnych | 8  |
| Życie zwierząt podczas upałów      | 12 |
| Warzywa mają tę moc                | 20 |
| Jesteś świadkiem wypadku? Reaguj!  | 24 |

### ROZRYWKĄ

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Co szykują nam gwiazdy? | 25 |
|-------------------------|----|

### „INFO SINDBAD”

Magazyn Klientów i Pracowników firmy Sindbad Sp. z o.o.  
Wydawca: IKROPKA, [www.ikropka.com](http://www.ikropka.com)  
Biuro Reklamy: Michał Pieczara, (+48) 508 331 663, [michal2@ikropka.com](mailto:michal2@ikropka.com)  
Bezpośredni kontakt do biur sprzedaży biletów Sindbad na str. 26

# Wiadomości



## Zmiana godzin przejazdów

Zmianie uległy godziny odjazdów z poniższych miejscowości na trasie 07EX z Hiszpanii i Francji do Polski.

| NOWA<br>GODZINA<br>ODJAZDU | MIEJSCOWOŚĆ      | STARA<br>GODZINA<br>ODJAZDU |
|----------------------------|------------------|-----------------------------|
| 3:00                       | BARCELONA        | 3:30                        |
| 4:15                       | GIRONA           | 4:45                        |
| 5:15                       | PERPIGNAN        | 5:45                        |
| 6:00                       | NARBONNE         | 6:30                        |
| 8:20                       | MONTPELLIER      | 8:30                        |
| 8:50                       | NIMES            | 9:20                        |
| 10:30                      | MARSYLIA         | 11:00                       |
| 11:30                      | AVIGNON          | 12:00                       |
| 17:00                      | CHALON SUR SAONE | 16:50                       |
| 18:15                      | DIJON            | 17:45                       |

|       |          |       |
|-------|----------|-------|
| 19:30 | BESANCON | 19:00 |
| 21:00 | MULHOUSE | 20:20 |

W ramach połączeń do Niemiec, Francji, Szwajcarii, Austrii, Włoch, krajów Beneluksu i Skandynawii zmianie uległa godzina odjazdu z **Tychów**.

| NOWA<br>GODZINA<br>ODJAZDU | MIEJSCOWOŚĆ | STARA<br>GODZINA<br>ODJAZDU |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|
| 16:15                      | TYCHY       | 16:30                       |

## Zmiana miejsc przystankowych

**Olsztyn** – Nowy dworzec autobusowy, ul. Lubelska/Przemysłowa, st. 5.

# Połączenia z krajów Europy Zachodniej na Ukrainę

Z uwagi na potrzeby rynku przewozowego uruchomiliśmy łączone przejazdy między blisko 20 krajami Europy Zachodniej a Ukrainą. Oferta funkcjonuje w oparciu o nasze regularne połączenia międzynarodowe do Polski oraz przewozy realizowane przez dwóch ukraińskich partnerów do Ukrainy.

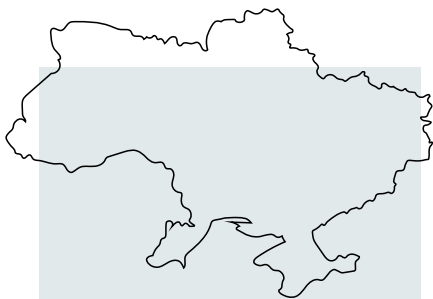
W ramach przejazdów łączonych można podróżować z Niemiec, Francji, Szwajcarii, Włoch, Austrii, krajów skandynawskich oraz Beneluksu do takich miast w Ukrainie, jak:

Boryspol, Charków, Czehryń, Chmelniczki, Czerkasy, Czerwonogród, Dnipro, Haisyn, Kamienske, Kijów, Korosteszów, Korzec, Kowel, Kremenchuk, Kropywnycki, Krzywý Róg, Latyczów, Lubny, Lwów, Łuck, Nikopol, Nowogród Wołyński, Nowowołyński, Perejesław Chmielnicki, Połtawa, Pyriatyn, Równe, Switlowodsk, Tarnopol, Uman,

Winnica, Włodzimierz Wołyński, Wołoczyska, Zaporozże, Złoczów, Złotonosza, Żółkiew, Żytomierz.

Na trasie zagranica – Opole klienci podróżują autokarami Sindbad, a od Opola do Ukrainy autokarami przewoźników Z-Time oraz ATP Lwowskie.

Lista przystanków może ulegać aktualizacji. Dostępność wybranego połączenia do sprawdzenia jak zawsze na [www.sindbad.pl](http://www.sindbad.pl).



# gdzie wybrać się na zakończenie wakacji?

Wszystko, co dobre, szybko się kończy – taką wadę mają również wakacje. Uczniowie pewnie bardzo się smucą, jednak ci nieco starsi, którzy lata w szkolnych ławach mają już daleko za sobą, mogą właśnie teraz skorzystać z chwili wytchnienia i wybrać się w podróż po Europie, oczywiście jednym z autokarów Sindbad. Co polecamy Wam na zakończenie sezonu? Sprawdźcie poniżej!



## Brescia

Brescia to drugie pod względem wielkości, po Mediolanie, miasto w prowincji Lombardia, w północnych Włoszech. Została założona w IV wieku p.n.e. przez ludność celtycką, a w obecnych czasach ma w zanadru wiele atrakcji turystycznych, którymi z nieskrywaną radością chciałaby się podzielić z odwiedzającymi ją gośćmi. Na początek proponujemy spacer w kierunku historycznego zamku. Położony jest na delikatnym wzgórzu, a urokliwe uliczki prowadzące do jego murów wręcz zachęcają każdego do spokojnej przechadzki. Obecnie w jego wnętrzu zlokalizowane jest muzeum, które swoim dorobkiem zachwyci wszystkie zwiedzające go osoby. U podnóża zamku znajdują się ruiny rzymskich budowli, które są jednymi z najstarszych w tej części Włoch. Idąc dalej, mijamy kolejne muzeum miejskie – Santa Giulia i zmierzamy w kierunku placu Pawła VI. Miejsce to przed laty nazywane było placem katedralnym, a dziś nosi imię papieża, który pochodził właśnie z okolic Brescii. W tym miejscu odnajdziecie zarówno starą, jak i nową katedrę, fon-

tanny czy małe, lokalne sklepiki. W Brescii znajdują się również ruiny rzymskiego teatru, którego powstanie datowane jest na I w. p.n.e. oraz liczne freski wykonane w stylu pompejańskim. Miłośników Formuły 1 na pewno zainteresuje fakt, że to właśnie w Brescii w 1921 roku odbył się pierwszy we Włoszech wyścig Grand Prix. W kolejnych latach zmieniono miejsce wyścigu i obecnie odbywa się on na torze w Monzie. Oczywiście jak na każde włoskie miasto przystało, spacerując uliczkami Brescii, można skorzystać z bogatego menu licznych kawiarni i restauracji. Jesteśmy przekonani, że to właśnie pyszne i esencjonalne espresso będzie dla każdego turysty wzmocnieniem przed zwiedzaniem kolejnych atrakcji.

## Schleswig

Schleswig to miasto w północnej części Niemiec, położone w kraju związkowym Szlezwik-Holsztyn, nad zatoką Schlei, w której znajduje się port. Miasto niepozorne, ale zapewniamy, że wizyta tutaj zaskoczy Was pozytywnie! Zwiedzanie

rozpocznijcie od otoczonego wodą Schloss Gottorf – w pałacu znajdują się liczne eksponaty, przynależą do niego również kilka budynków gospodarczych udostępnionych do zwiedzania, w tym dwa wypełnione dziełami ekspresjonistycznymi i impresjonistycznymi oraz odnalezionymi dwiema łodziami z 300 roku! Idąc Starym Miastem, natkniecie się na wioskę rybacką Holm, która do 1933 r. była wyspą. Przy ulicach stoją malutkie, unikatowe, ceglane domki rybackie. W centrum wsi znajduje się kościół z białej cegły, zbudowany w 1876 roku. To miejsce z pewnością Was zaintryguje! Nie sposób przegapić na Starym Mieście również katedry św. Piotra. Najbardziej imponujące jest jej wnętrze, a konkretnie Ołtarz Brüggemanna, z blisko 400 rzeźbionymi w dębowym drewnie figurami. Spacerując po okolicy, zróbcie sobie przystanek w dzielnicy Königswiese, gdzie bez wątpienia każdy znajdzie coś dla siebie: skatepark, pole do minigolfa, świetny plac zabaw, plażę dla ludzi i psów, a gdy najdzie Was ochota na odpoczynek na jednej z ławek, koniecznie zwróćcie uwagę na przepiękny widok na wyspę Möweninsel.

## Sarpsborg

Niewielkie, 50-tysięczne miasto, położone w południowo-wschodniej Norwegii jest prawdziwą, historyczną perełką. Zostało założone jako Borg w 1016 roku przez króla wikingów Olava Haraldssona i przez lata przechodziło transformację. W centrum na każdym kroku możecie natknąć się na historyczne ślady ludzkiej działalności, ale swoją przygodę najlepiej rozpocząć od niewielkiego skansenu Borgarsyssel Museum, a następnie udać się do Festningble, będącego fortem obronnym, zwanym również twierdzą Sarpsborg. Jedną z najpiękniejszych i najlepiej zachowanych rezydencji w Norwegii jest mieszcząca się tutaj Hafslund Manor. W mieście można również zobaczyć pięknie usytuowany nad rzeką Gloma dom wielkiego podróżnika – Roalda Amundsena. Wszyscy spragnieni jeszcze większej dawki historii mogą zainteresować się naskalnymi rysunkami ludów pierwotnych, których można tu znaleźć ponad 200. Warto również wspomnieć, że norweski klimat oraz kultura sprzyjają obcowaniu z naturą i jest tu mnóstwo tras rowerowych oraz pieszych. Dla każdego coś miłego.

## Miluzja

Jest stolicą południowej Alzacji i leży na granicy trzech państw – Francji, Niemiec i Szwajcarii. Znana w Polsce również pod francuską nazwą Mulhouse, jest drugim pod względem wielkości i liczby ludności miastem w tym regionie. Nazwa pochodzi od niemieckiego słowa „Mühlhausen” oznaczającego młyny, a samo koło młyńskie jest symbolem miasta po dziś dzień. Jako prekursor rewolucji przemysłowej we Francji, Miluzja rozwinęła początkowo przemysł tekstylny, a później także branżę chemiczną i mechaniczną. Stare miasto w Miluzie jest stosunkowo niewielkie i ogranicza się właściwie do kilkunastu uliczek rozchodzących się dookoła Place de la Réunion, jednak zostało starannie odrestaurowane. Ratusz zachwyca kolorowym, reńskim stylem renesansowym, a kościół St. Étienne słynie z witraży z XIV wieku. Centralnym punktem zabytkowej części miasta jest z pewnością górująca nad resztą zabudowań Temple Saint-Étienne, zwana potocznie katedrą. W jej głównej 97-metrowej wieży znajduje się największy zbiór dzwonów w całej, ewangelickiej Francji. Jednak tym, z czego przede wszystkim słynie Miluzja, są muzea. Choć miasto liczy „zaledwie” 100 tys. mieszkańców, jest ich tam zatrudnienie, a wszystkie doskonale wpisują się w przemysłową historię miasta, które nie

bez kozery nosi tytuł „europejskiej stolicy muzeów techniki”. Wśród nich wyróżnia się Narodowe Muzeum Samochodów (kolekcja Schlumpf). Każdego roku w lipcu Miluzja staje się mekką miłośników oldtimerów za sprawą Parady Pojazdów Zabytkowych. Nie sposób nie wspomnieć też o Cité du Train, największym muzeum kolejowym na świecie. Kolejne, ważne muzea na mapie Miluzji to Cité de l'Automobile, Narodowe Muzeum Samochodów – największe tego typu na świecie, a w swojej kolekcji posiada ponad 400 klasycznych aut czy bardzo mocno związane z historią miasta Musée de l'Impression sur Etoffes – Muzeum Tkanin. Warto również zajrzeć do Le Musée EDF Electropolis, czyli Muzeum Elektryczności. A jeśli komuś jest jeszcze mało, to może zwiedzić również Muzeum Tapet, La Grange à Bécanes prezentujące kolekcję motocykli, Muzeum Historyczne, Muzeum Sztuk Pięknych, Muzeum Sztuki Współczesnej czy Ekomuzeum będące rodzajem skansenu prezentującego dziedzictwo Alzacji. Gdy już będziecie mieli dość muzealnych eksponatów, możecie odwiedzić ogród botaniczno-zoologiczny, park Wesserlingów oraz Park Saluator będący najstarszym parkiem miejskim w Miluzie. Wśród punktów widokowych na uwagę zasługuje także Wieża Europy (la Tour de l'Europe) o wysokości 106 metrów, na której szczycie mieści się restauracja panoramiczna z obrotową podłogą czy Wieża Belvedere (la Tour du Belvédère), 20-metrowa wieża stojąca na wzgórzu Rebberg, umożliwiająca zobaczenie nie tylko Wogezów czy Schwarzwald, ale także – w ładniejsze dni – szwajcarskich Alp.

## Bazylea

Po Zurychu i Genewie jest trzecim, największym miastem w Szwajcarii. Leży bezpośrednio przy granicy z Francją i Niemcami, a bazylejskie Stare Miasto

na pół przedziela Ren. To bez wątpienia idealne miejsce na krótki, wakacyjny wypad. Bazylea posiada przepiękną starówkę, nowoczesną architekturę oraz malowniczą lokalizację nad jedną z najdłuższych rzek w Europie. Wszystko to czyni ją niezwykle intrygującym i różnorodnym miastem. Bazylea może pochwalić się jednym z najlepiej zachowanych, średniowiecznych, zabytkowych zespołów miejskich. Spacerując uliczkami najstarszej części miasta, raz po raz natrafimy na wiekowe fasady i dawne budynki mieszczańskie. Już od średniowiecza stanowiła jeden z najważniejszych ośrodków naukowych i handlowych po północnej stronie Alp. Dziś jest to prężne miasto uniwersyteckie, które słynie z rozbudowanego przemysłu chemicznego i farmaceutycznego. W samej Bazylei działa blisko 40 muzeów i galerii. Nie bez kozery więc władze miasta lubią się reklamować jako kulturalna stolica Szwajcarii. Szczególnie popularne są obiekty o międzynarodowej sławie, jak Muzeum Sztuki, muzeum poświęcone rzeźbiarzowi Jeanowi Tinguely, Fondation Beyeler i Muzeum Kultur, ale także liczne galerie i małe teatry. Jednym z symboli Bazylei jest bazylika, którego postać wypatrzymy na wielu miejskich fontannach oraz budynkach. Koniecznie należy zobaczyć miejscowy ratusz. Budując go w latach 1504–1514 na cześć przystąpienia Bazylei do Konfederacji Szwajcarskiej, wydano na niego fortunę. Arkadowe wejścia, malowidła, bogate wykończenia i baśniowe budowle zachwycają niejednego turystę. Niesamowitą atrakcją Bazylei jest także romańsko-gotycka katedra, która zwraca na siebie uwagę głównie ze względu na dwie smukłe wieże (św. Jerzego i św. Marcina), zwieńczone ażurowymi elementami oraz dach mieniący się barwnymi płytkami. Będąc w środku, należy zajrzeć do lewej nawy kościoła, gdzie znajduje się miejsce spoczynku Erazma z Rotterdamu.



SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

PONAD 300 ZADOWOLONYCH OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW  
PRZEKONAJ SIĘ I DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

### 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**
- 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
- **jednorazowa odzież ochronna i środki do dezynfekcji (rękawiczki, maseczki, fartuchy)**

### WYMAGAMY:

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

**regularne, bezpłatne testy oraz możliwość szczepienia przeciwko Covid-19 na obecność koronawirusa gwarantujące bezpieczeństwo w pracy**



SILESIA  
Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

**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.

KONTAKT: SILESIA PFLEGE UND BETREUUNGSDIENSTE GMBH

Telefon: +49 2381 877 30 23 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00)

Mobil: +49 (0) 157 37 66 59 05

Email: cv@silesia-pflege.de

# Przydatne aplikacje dla podróżnych

Podróżowanie to ogromna przyjemność, ale i sprawdzian naszych umiejętności organizacyjnych. Za każdym razem, kiedy opuszczamy własne cztery ściany, stajemy przed wyzwaniem logistycznym, z którym każdy radzi sobie na swój sposób. Na nasze szczęście w dzisiejszych czasach mamy dostęp do szeregu nowoczesnych narzędzi, które mogą okazać się nieocenioną pomocą podczas wszelkiego rodzaju wyjazdów. Poniżej przedstawimy nasze propozycje aplikacji, dzięki którym podróżowanie stanie się jeszcze przyjemniejsze.



## 1. MyLuggage – aplikacja wspierająca proces pakowania bagażu

Pierwsza aplikacja na naszej liście to bez wątpienia przełomowe osiągnięcie w dziedzinie ułatwiania codziennych czynności podróżnym. Dzięki stale rosnącej bazie użytkowników Myluggage jest w stanie określić, jakie rzeczy są zazwyczaj pakowane przez osoby jadące w danym kierunku. Wybierając w aplikacji interesującą nas destynację, otrzymamy propozycje ubrań, przedmiotów i kosmetyków. Aplikacja przy sugerowaniu naszego wyposażenia bierze pod uwagę takie czynniki, jak pora roku, odległość, przewidywana pogoda, rodzaj miejsca noclegowego oraz środek transportu. Dzięki systemowi oceny przydatności danej rzeczy bez trudu dowiemy się, które przedmioty rzeczywiście okazały się niezastąpione, a które były tylko dodatkowym ciężarem, nigdy niewyciąganym z walizek.

## 2. TripAdvisor – aplikacja pełniąca rolę przewodnika

Zestawienie, które Wam prezentujemy, nie mogłoby istnieć bez jednej z najpopularniejszych aplikacji w swojej klasie. Dzięki TripAdvisor dowiecie się, czy warto zjeść w danej restauracji, jak długie kolejki czekają Was, zanim zwiedzicie ciekawy zabytek oraz czy hotel, który wybraliście, cieszy się dobrą sławą. Każda z tych informacji dostarczana jest w czytelnej i przejrzystej

formie recenzji od użytkowników i ekspertów z całego świata. Jeśli podczas swoich wyjazdów macie problem z zaplanowaniem całego dnia, to TripAdvisor zajmie się tym za Was, wyznaczając interesujące punkty na trasie spaceru lub przejazdu.

## 3. Wiffinity – wyszukiwarka darmowego Wi-Fi

Wyjeżdżając poza swoje miejsce zamieszkania, chcielibyśmy pozostać w kontakcie z bliskimi, a jednocześnie mieć też poczucie bezpieczeństwa i możliwość pozyskania szybkich informacji, które będą nam potrzebne w podróży. Nie ma lepszego narzędzia do sprostania tym wymaganiom niż stabilne łącze internetowe. Co się jednak stanie, gdy wyczerpiemy pakiet danych? Najlepiej znaleźć otwartą sieć Wi-Fi. Aplikacja Wiffinity została stworzona właśnie w tym celu. Lokalizuje i prowadzi do najbliższych punktów dostępu, a jeśli są zabezpieczone hasłem, często je także przekazuje. Sprawne działanie aplikacji jest możliwe dzięki dużej bazie użytkowników, którzy na bieżąco dodają nowe punkty i aktualizują informacje o hasłach.

## 4. Maps.me – mapy offline

Kolejna propozycja dla osób, które boją się o swoje limity danych. Tym razem z pomocą turystom przychodzą mapy, na których można polegać bez dostępu do Internetu. Aby z nich skorzystać, wystar-

czy przed podróżą wybrać interesujący nas rejon i pobrać do pamięci telefonu jego mapę, z której później, już bez dostępu do sieci, będziemy mogli korzystać.

## 5. Winnie – dla podróżujących z dziećmi

Aplikacja skupia się na dostarczaniu rodzicom informacji o pobliskich atrakcjach, skierowanych do najmłodszych. Znajdziemy tutaj więc podpowiedzi dotyczące najlepszych placów zabaw, parków wodnych, sklepów z zabawkami czy parków rozrywki. Niestety, na chwilę obecną można korzystać z Winnie wyłącznie w języku angielskim.

## 6. XE Currency – śledzenie cen wymiany walut

Narzędzie podaje aktualizowane na bieżąco kursy walut z całego świata, dzięki czemu, zanim wybierzemy się do pobliskiego kantoru, będziemy już wiedzieć, czego się spodziewać, jednocześnie zabezpieczając się na wypadek nieuczciwości kasjera. Aplikacja działa również w trybie offline, podając ostatni zapamiętany przy dostępie do sieci kurs.

## 7. Revolut – Wirtualne karty płatnicze

Revolut to dosłowna rewolucja w dziedzinie prowadzenia swoich finansów, zarówno w domu, jak i podczas podróży. To w pełni bezpieczne i niesamowicie skuteczne narzędzie, stworzone do oszczędzania, płacenia, inwestowania i monitorowania swoich wydatków. Aby w pełni wykorzystać funkcjonalność tej platformy, należy założyć własne konto, kierując się przy tym zasadami podobnymi do tych, które stosujemy przy zakładaniu konta w banku. Po procesie rejestracji możemy też podjąć decyzję, czy życzymy sobie, aby została nam wydana fizyczna karta płatnicza (koszt jednorazowy – około 30zł),

z której późniejsze korzystanie będzie odbywać się całkowicie za darmo. Cała idea użytkowania Revoluta opiera się na chęci zwiększenia bezpieczeństwa swoich finansów. W tym celu aplikacja udostępnia nam narzędzie do generowania jednorazowych, wirtualnych kart płatniczych, które po wykonaniu określonej przez nas liczby transakcji zostaną zniszczone. W ten sposób możemy mieć pewność, że dane, których użyliśmy do wykonania płatności, nigdy nie zostaną wykorzystane i nie wpadną w niepowołane ręce. Dodatkowo otrzymujemy dostęp do natychmiastowej wymiany walut po aktualnie najkorzystniejszym kursie. Wystarczy wpłacić na swoje Revolutowe konto żądaną sumę złotych i paroma kliknięciami zakupić za nie wybraną walutę, która natychmiast pojawi się do naszej dyspozycji. Przy odpowiednim rozplanowaniu wydatków już nigdy nie będziemy musieli korzystać z kantorów!

## 8. Windy i Clear outside – smartfonowe pogodynki z twistem

W naszym zestawieniu nie zapomnieliśmy o najciekawszych aplikacjach pogodowych. Obecnie większość smartfonów

ma już fabrycznie zainstalowany ten typ aplikacji, jednak są to tylko podstawowe narzędzia, które stawiają na prostotę. Nasze dwie propozycje to opcje bardziej specjalistyczne. Windy, oprócz temperatury, poinformuje nas także z dużą precyzją o sile i kierunku wiatru. Ciekawym rozwiązaniem jest także możliwość wysłania publicznego zapytania wewnątrz aplikacji do osób, które w danej chwili przebywają blisko interesującej nas lokalizacji. Otrzymamy od nich potwierdzenie lub zaprzeczenie dotyczące zgodności wyświetlanych wskazań pogodowych ze stanem faktycznym. Taka funkcjonalność sprawdzi się szczególnie dobrze w przypadku turystów, którzy planują spacer po górach lub rejs żaglówką, ponieważ aplikacja pokazuje informacje o warunkach atmosferycznych także w czasie rzeczywistym. Clear outside z kolei odpowie nam na wszystkie pogodowe wątpliwości związane z przejrzystością powietrza. Informacje o zachmurzeniu, opadach i mgłach to wskaźniki, na których skupili się twórcy. Podobnie jak w przypadku Windy, tutaj również zobaczymy podgląd interesującego nas terenu w czasie rzeczywistym. Obie aplikacje są bardzo precyzyjne i ofe-

rują szereg funkcji związanych z personalizacją podglądu wyświetlanych treści.

## 9. Where is public toilet – wyszukiwarka publicznych toalet

Nic dodać, nic ująć. Aplikacja stworzona do poprawienia naszego komfortu podczas przemierzania zatłoczonych ulic obcego miasta.

## 10. Sindbad Online – zarządzanie podróżą, zakup biletów, śledzenie przejazdu

Sindbad Online to nowoczesna aplikacja mobilna dedykowana wszystkim klientom firmy, chcącym uzyskać łatwy dostęp do oferty. Przejrzysty wygląd oraz podział na moduły ułatwia poruszanie się i odnajdywanie przez użytkownika interesujących go funkcji. Dzięki Sindbad Online możemy wybrać dogodny dla nas połączenie, prześledzić jego przebieg i w wygodny sposób zakupić bilet, a to wszystko bez wychodzenia z domu! Po dokonaniu zakupu aplikacja daje możliwość śledzenia informacji o naszym przejeździe oraz wprowadzania zmian na bilecie przez 24h/dobę.

## reklama

www.perlon.com



Nasz zakład produkcyjny z siedzibą w Munderkingen pilnie poszukuje pracowników na stanowisko:

## Operator maszyn i urządzeń produkcyjnych

### Oferujemy:

- Pewną i stałą pracę bezpośrednio u pracodawcy
- Dobre wynagrodzenie wg. taryfy
- Dodatki za pracę w nocy, niedziele i święta
- 32 dni urlopu w roku
- Pomoc w znalezieniu lokum
- Przyuczenie i integrację w zakładzie

### Nasze wymagania:

- Mile widziane doświadczenie w zakładzie produkcyjnym
- Gotowość do stałej pracy w Niemczech w systemie zmianowym
- Komunikatywna znajomość języka niemieckiego

**Na co czekasz? Wykorzystaj tę szansę!**  
**Zadzwoń lub wyślij swoją ofertę (CV)**

**PERLON®**  
The Filament Company

Firma Hahl Filaments GmbH z siedzibą w Munderkingen (Baden-Württemberg, Niemcy) jest jednym z zakładów produkcyjnych międzynarodowej Grupy Perlon®. Grupa Perlon® jest wiodącym na świecie producentem włókien syntetycznych, posiada fabryki w Niemczech, USA i Chinach.

**Mówimy po polsku – chętnie odpowiemy na Twoje pytania!**

Dział Rekrutacji  
bewerbung@perlon.com  
Tel.: +49 8234 99 1706



# Sindbad inwestuje w nowe autokary

Nowoczesna flota autokarowa to znak rozpoznawczy firmy Sindbad. Utrzymanie tego trendu to nie lada wyzwanie, szczególnie w czasie popandemicznym, kiedy większość fabryk ma opóźnienia w realizacji zamówień spowodowane przerwami w łańcuchach dostaw.

My jednak zawsze stajemy na wysokości zadania i realizujemy nasze plany z pełną determinacją, rozwiązując wszelkie problemy.

Dzięki temu w tym roku flota Sindbada będzie sukcesywnie odświeżana i unowocześniana – pojawi się w niej w sumie aż 15 fabrycznie nowych autokarów. Wśród nich znajdują się autokary marki SETRA – modele 515HD, 516HD, 517HD, 519HD oraz piętrowe 531DT. Pojazdy mają pojemność od 49 do 78 miejsc. Tegoroczną nowością są dwa modele Turismo RHD oraz Turismo L, marki Mercedes-Benz.

To kolejny krok na drodze rozwoju marki Sindbad oraz w celu nieustannego podnoszenia jakości świadczonych przez nas usług.

Już teraz szeregi naszej floty zasiłiło 12 z 15 fabrycznie nowych autokarów zamówionych na ten rok. Koniecznie obejrzyjcie naszą fotorelację z całego przedsięwzięcia.

▼ 7 z 15 nowiutkich autokarów w pełnej krasie!



▼ Przygotowujemy się do znakowania autokarów



▼ W tym roku trafił do nas też rodzynek – Mercedes Turismo



▼ Pełna precyzja, jeszcze tylko wygładzić i gotowe!

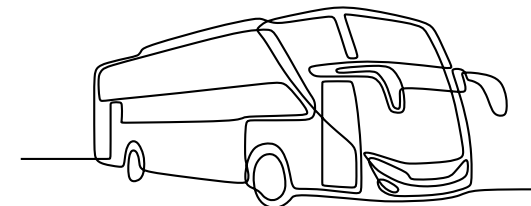


▼ I jeszcze indywidualny numer

▼ Setra to nasz znak rozpoznawczy



# Jak najlepiej zaplanować przejazd?



Planowanie podróży to obecnie nie lada wyzwanie. Często musimy poświęcić mnóstwo czasu, a niekiedy również nerwów. Bez względu na to, czy jedziemy służbowo, czy prywatnie, musimy wybrać rodzaj transportu. Który wariant będzie więc najlepszym rozwiązaniem?

Ceny paliw na stacjach benzynowych nie sprzyjają obecnie podróżom samochodem, szczególnie jeśli podróżujemy w pojedynkę. W przypadku dalekich tras międzynarodowych pozostają nam trzy opcje do wyboru. W miarę szybkim i wygodnym sposobem podróży jest pociąg. Ten środek transportu świetnie sprawdza się w czasie przejazdu po kraju. W przypadku tras międzynarodowych niewielka liczba połączeń do innych państw i konieczność kilkukrotnych przesiadek, a także oczekiwania na dworcach na kolejne połączenia, mocno utrudnia podróżowanie. Dodatkowo ceny biletów na niektóre połączenia europejskie są bardzo wysokie, między innymi ze względu na rosnące ceny prądu.

Kolejnym, bardzo atrakcyjnym do niedawna, środkiem lokomocji był samolot. Szczególnie niskobudżetowe linie lotnicze w ostatnich kilku latach mocno zmieniły postrzeganie latania jako środka transportu. Pomimo krótkiego czasu samej podróży to rozwiązanie, szczególnie w obecnej sytuacji, jest bardzo niepewne. W ostatnich miesiącach ceny biletów lotniczych poszybowały mocno w górę i to nie tylko w liniach niskobudżetowych, ale także u dużych przewoźników krajowych. Pamiętajmy, że sam czas podróży to nie tylko czas przelotu, ale również konieczność przybycia na lotnisko 2 godziny przed startem, a niejednokrotnie konieczność dojazdu na lotnisko z innego miasta. Dodatkowo ostatnio czas potrzebny na przemieszczenie się samolotem wydłużył się kilkukrotnie ze względu na brak personelu naziemnego na większości lotnisk

w Europie i na świecie. Kilkogodzinne oczekiwanie na odprawę czy bagaż to tylko szczyt góry lodowej. Całość złej sytuacji potęguje regularne odwoływanie przez linie lotnicze wylotów, nawet w dniu podróży. Na całym świecie anulowano już ponad 30 tysięcy połączeń, co daje ponad 800 lotów dziennie, a wygląda, że to jeszcze nie koniec. Wiele lotnisk oraz linii lotniczych boryka się ze strajkami wśród załóg, co dodatkowo pogłębia kryzys. Jednym słowem, jeśli chcesz zaoszczędzić sobie stresu i niepotrzebnych nerwów oraz godzin spędzonych na lotnisku lub na dzwonieniu na infolinie linii lotniczych, wybierz inny środek transportu.

Ceny paliwa poszybowały mocno w górę, jednak nie wpłynęło to znacząco na ceny biletów autokarowych. Szczególnie jeśli rozpatrujemy połączenia międzynarodowe. Kalkulacja oparta jest o kilkudziesięciu pasażerów, co pozwala w dużym stopniu zniwelować podwyżki. Czas przejazdu w zależności od miasta docelowego jest dłuższy niż w przypadku samolotu, ale już zdecydowanie krótszy w porównaniu

z pociągiem. Warto zauważyć, że nasze autokary zatrzymują się najczęściej w centrach miast. W porównaniu do lotnisk, które najczęściej znajdują się kilkadziesiąt kilometrów od miasta, przystanki w centrum to duża oszczędność czasu. Podstawowym argumentem przy planowaniu wyjazdu jest dostępność połączeń, a ta w przypadku linii autokarowych Sindbad jest zdecydowanie bogatsza niż w przypadku samolotu czy pociągu. Nie bez znaczenia jest również stabilność oferty, która nawet jeśli ulega zmianie, co zdarza się bardzo rzadko, to jest planowana i komunikowana z dużym wyprzedzeniem. Wisienką na torcie w przypadku firmy Sindbad pozostaje nowoczesna flota autokarowa, która zapewnia bardzo wysoki komfort przejazdu oraz bezpieczeństwo. To wszystko składa się na ofertę, która zapewnia stabilne ceny, komfort podróży oraz rozbudowaną i stałą sieć połączeń.

Oszczędź sobie niepotrzebnych nerwów i straconego czasu, wybierając przejazdy firmy z 40-letnim doświadczeniem. Zapraszamy na pokłady naszych autokarów!

# Życie zwierząt podczas upałów

Jak z upałami radzą sobie nasze zwierzaki domowe? Podobnie jak ludzie – na każdy możliwy sposób. Poniżej przedstawimy kilka porad i zweryfikujemy niektóre nasze przyzwyczajenia dotyczące opieki nad domowym pupilem w upalne dni.

Lato to czas wzmożonej aktywności, związanej z wyjazdami i rekreacją. Każdy z nas dostosowuje wówczas swój tryb życia do panujących warunków atmosferycznych, które w lecie często sprowadzają się do wysokich temperatur i wszechobecnej suszy. Stosując się do zaleceń wielu ekspertów oraz nauczeni życiowym doświadczeniem, staramy się pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, dostosowaniu naszego ubioru czy przerwach na odpoczynek podczas codziennych aktywności fizycznych. Każdy z nas zna swój organizm i wie, kiedy należy mu się chwila wytchnienia, bo mamy przecież stałą świadomość naszego samopoczucia.

Trochę inaczej ma się jednak rzecz w przypadku naszych domowych czworonogów i innych zwierząt. Należy pamiętać, że odczuwają one dotkliwe skutki upałów co najmniej tak samo, a często nawet w bardziej intensywny sposób niż my sami. Z tą różnicą, że ich wycieńczenie i odwodnienie będą dla nas dużo trudniejsze do zauważenia z wiadomych przyczyn. Prawdą jest, że znając dobrze swojego pupila, możemy być w stanie rozpoznać jego stan na podstawie zaledwie spojrzenia, ale warto być w tej kwestii przezornym i starać się za wszelką cenę nie dopuścić do przegrzania zwierzaka.

Psy i koty reagują na upały w różny sposób, a podział na rasy tych zwierząt jeszcze bardziej utrudnia stawianie jakichkolwiek założeń i uogólnianie w kwestii ich zdrowia, dlatego rekomendujemy przede wszystkim sięgnięcie do literatury traktującej o konkretnym przypadku i skonsultowanie wątpliwości z lekarzem weterynarii. Warto natomiast zapamiętać, że koty to stworzenia dużo bardziej ciepłolubne niż psy, o czym świadczy również ich anatomia. Koty posiadają gruczoły odpowiedzialne za wydalenie potu pod pachami oraz na podszewkach łap, mimo to nie pocą się zbyt intensywnie. Psy z kolei oddają

nadmiar ciepła pyskiem, stąd wieczne wystawiony język i rytmiczne dyszenie. Z wiekiem nasze psiaki zaczynają także chorować, często na nadciśnienie i inne schorzenia związane z nieprawidłową pracą serca – te jednostki są szczególnie narażone na przegrzanie i udar.

Co możemy zrobić, aby zmniejszyć ryzyko narażenia pupila na szkodliwe działanie wysokich temperatur? Podstawową rzeczą powinno być odpowiednie dla posiadanej rasy strzyżenie. Łatwo jest wysnuć błędne założenie, że zwierzę ma sierść i to naturalne, że z czasem na ciele jej przybywa, ale prawda nie jest jednak taka skomplikowana – mniej ocieplenia, to mniej zmęczenia. Natura co prawda daje zwierzętom możliwości obniżenia temperatury ich ciał, ale jeśli chodzi o zwierzęta domowe, my sami te możliwości ograniczamy. Postarajmy się więc zapewnić nowe, w tym przypadku w postaci odpowiedniego strzyżenia.

Jeżeli tylko mamy taką możliwość, to podstawowym i nieodzownym elementem otoczenia każdego domu powinny być naczynia i pojemniki z wodą, ustawione w taki sposób, aby łatwy dostęp do nich otrzymał nie tylko nasz pupil, ale także wolno żyjące psy i koty oraz różne gatunki dzikich zwierząt. Zachęcamy więc do pozostawiania wody w zacienionych miejscach, na różnych wysokościach i w różnego kształtu naczyniach. Za przygotowane w ten sposób poidła z pewnością będą nam wdzięczne nasze zwierzaki oraz wszystkie stworzenia, które wpadną od czasu do czasu w odwiedziny. W przypadku dzikich zwierząt bardzo ważną rolę przy takim asystowanym nawadnianiu będzie odgrywać regularność. Należy mieć na uwadze fakt, że zwierzęciu, które przyzwyczai się do codziennego korzystania z poidła, bardzo ciężko będzie odzwyczaić się od tej czynności. Oznacza to tyle, że gdy pewnego dnia pozostawimy naczynia na wodę puste, zwierzęta mogą

potrzebować dodatkowego czasu na znalezienie nowego źródła gaszenia pragnienia, dlatego postaramy się o pewną dozę regularności, a samo usunięcie poidłek możemy zaplanować na chłodniejsze, pierwsze dni jesieni (choć oczywiście idealnie byłoby pozostawić wodę w ogrodzie przez cały rok).

Rzecz, której absolutnie nie powinniśmy nadużywać, jest polewanie naszych psów i kotów lodowatą wodą w upalne dni. Wrażliwe na zmiany temperatur zwierzaki mogą się przez to rozchorować. Dużo lepszym sposobem na natychmiastowe schłodzenie pupila będzie pozostawienie w mieszkaniu czy ogrodzie stale zacienionego miejsca lub odsłonięcie zimnych kafelków tam, gdy do tej pory były czymś przykryte. Jeśli mamy taką możliwość, to możemy również rozstawić większy pojemnik z wodą (np. stary basenik ogrodowy) i pozwolić pupilowi zdecydować, czy i kiedy ma ochotę na orzeźwiający kąpiel.

Podczas podróży z naszym czworonogiem również warto zapewnić mu odpowiednie warunki. Unikajmy używania nawiewu klimatyzacji, ustawiając go bezpośrednio

w stronę zwierzaka. Lepszym rozwiązaniem jest skierowanie strumienia powietrza na szybę i ustawienie temperatury niższej maksymalnie o 5 stopni od tej, która panuje na zewnątrz. Zaopatrzenie się w miskę i wodę, które będziemy regularnie udostępniać czworonogom na postojach również jest wskazane.

Na koniec chcielibyśmy wspomnieć o dosyć ekstremalnej sytuacji, która może wzbudzić wiele emocji, jeśli zmierzmy się z nią bez przygotowania. Mowa o zwierzaku zamkniętym w rozgrzanym samochodzie lub innym małym pomieszczeniu, na którego możemy natrafić w każdej chwili podczas codziennych czynności. Co zrobić, żeby zachować się odpowiedzialnie w takiej chwili? Najważniejsze to zachować spokój i pamiętać, że jeśli uznamy, iż możliwe jest w tym przypadku zagrożenie życia zwierzęcia, to mamy prawo do podjęcia próby wydostania czworonoga z wnętrza, nawet jeśli konieczne będzie zniszczenie mienia. Zanim to jednak nastąpi, powinniśmy się zastanowić, czy nie mamy innych możliwości. Może samochód został zaparkowany na prywatnym parkingu i klucze do niego są przechowywane przez ochronę?

Może jesteśmy w stanie szybko zlokalizować właściciela pojazdu i poinformować go o niebezpieczeństwie? Sprawdźmy też, czy istnieje możliwość, że zwierzak wcale nie wykazuje oznak przegrzania organizmu, a samo auto zostało zaparkowane zaledwie przed chwilą i nie zdążyło się jeszcze nagrzać, to da nam czas na wezwanie właściciela i zażegnanie kryzysu. Jeśli jednak wycierńczenie zamkniętego psa lub kota jest ewidentne i liczy się każda sekunda, należy działać pewnie i szybko. Z punktu widzenia prawa ratowanie życia innej istoty usprawiedliwia, zazwyczaj zabroniony, czyn zniszczenia mienia. Warto jednak dla pewności i ułatwienia procesu postępowania, który zapewne będzie miał miejsce po całej akcji, wykonać dokumentację zdjęciową obecnego stanu zwierzęcia i pojazdu. Samo wybiecie szyby powinno odbyć się przy pomocy twardego, najlepiej zakończzonego szpicem przedmiotu, którym mocno i pewnie należy uderzyć w róg szyby znajdującej się daleko od uwięzionego zwierzaka, aby uniknąć ran spowodowanych skruszonym szkłem. Mamy nadzieję, że takie sytuacje będą jak najrzadszym widokiem podczas wakacyjnych i codziennych podróży.

reklama

## TAK JESZCZE NIE BYŁO!

### PRACUJ W NIEMCZECH JAKO OPIEKUNKA

ZARABIAJ NAWET  
**1900€/msc + BONUSY**

ZA PIERWSZY WYJAZD +100€  
ZA POLECENIE OSOBY +100€  
PAKIETY LOJALNOŚCIOWE +400€

infolinia:  
**+48 736 16 16 16**    **www.PflegeMitHerzen.pl**

 **Pflege  
Mit Herzen**



**Hausengel**  
rundum versorgt



## Na co opiekunki powinny zwrócić uwagę podczas wyboru agencji?

Planujesz wyjechać do pracy jako opiekunka osoby starszej w Niemczech? Tylko jak wybrać najlepszą agencję dla opiekunek? Czym się kierować i na co zwracać uwagę, szukając pracy? Istnieje kilka bardzo ważnych aspektów, które należy uwzględnić przy wyborze.

Zawód opiekuna seniora robi się w Polsce coraz bardziej popularny. Opiekunki i opiekunowie chętnie wyjeżdżają do Niemiec, skuszeni bardzo dobrymi zarobkami oraz możliwością legalnej pracy. Na rynku pojawiło się także sporo firm, które pośredniczą w załatwianiu i organizacji pracy na terenie Niemiec, oferując często bardzo interesujące i dobrze płatne zlecenia. Niestety nie każda taka agencja może poszczycić się uczciwością i lojalnością. Jak zatem nie dać się oszukać? Jak wybrać najlepszą z nich? Na co zwrócić uwagę, decydując się na współpracę z agencją? Oto kilka pomocnych wskazówek od Hausengel, firmy, która w branży opiekuńczej działa już od ponad 17 lat!

- ✓ **Weryfikacja numeru KRAZ** – każdy podmiot gospodarczy związany z działalnością w zakresie doradztwa personalnego lub pracy tymczasowej powinien być wpisany do Krajowego Rejestru Agencji Zatrudnienia i mieć nadany numer KRAZ. Czy agencja jest w rejestrze, można sprawdzić na stronie: [www.stor.praca.gov.pl](http://www.stor.praca.gov.pl)
- ✓ **Weryfikacja KRS** – to wpis do Krajowego Rejestru Sądowego. Na jego podstawie można upewnić się, czy firma faktycznie funkcjonuje na polskim rynku i jaki jest jej status. Sposób weryfikacji jest bardzo prosty, na stronie [www.krs-online.com.pl](http://www.krs-online.com.pl) wystarczy wpisać nazwę interesującego nas przedsiębiorstwa.
- ✓ **Strona internetowa** – każda poważna firma powinna posiadać stronę internetową, na której znajdziemy wszystkie najważniejsze informacje o firmie, ofertę i dane kontaktowe.
- ✓ **Długoletnie doświadczenie w branży** – za wieloletnim doświadczeniem stoją zazwyczaj poukładane procesy, przejrzyste i legalne umowy, wypracowane zasady współpracy i zadowoleni klienci.
- ✓ **Umowy** – powinny być zawsze w języku polskim lub dwujęzyczne oraz transparentne.
- ✓ **Brak opłat za pośrednictwo** – firmy powinny pobierać prowizję za pośrednictwo tylko od rodzin podopiecznych. Opiekunka po-

winna otrzymać wynagrodzenie w wynegocjowanej wysokości.

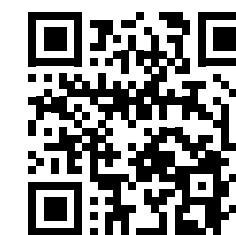
- ✓ **Dostępność 24/7** – Każda dobra agencja zapewnia swoim opiekunom dostępność 24 godziny na 7 dni w tygodniu w przypadku sytuacji awaryjnych, służąc pomocą w rozwiązaniu problemu.
- ✓ **Ubezpieczenie** – w zależności od formy współpracy, agencja powinna zadbać o odpowiednie ubezpieczenie dla opiekunów.
- ✓ **Wyróżnienia i nagrody** – warto zwrócić uwagę, czy firma jest lub była wyróżniana przez branżowe instytuty badawcze lub czasopisma za swoje osiągnięcia, etyczne i moralne podejście lub jakość oferowanych usług.
- ✓ **Polecenie i referencje** – łatwiej jest dokonać wyboru, jeśli ktoś poleca nam sprawdzoną agencję, wzbudza to na pewno większe zaufanie. Dodatkową korzyścią jest fakt, że firmy często wypłacają prowizję za polecenie nowych osób do współpracy.

Hausengel to firma przyjazna opiekunom. Od ponad 17 lat intensywnie budujemy swoją markę, podążamy za swoją misją i rozwijamy się z myślą o naszych klientach. W tym roku firma Hausengel już po raz trzeci została wyróżniona w branżowym konkursie „Deutschlands Beste” (Najlepsi w Niemczech). Wśród 20 000 ocenianych firm to właśnie Hausengel po raz kolejny otrzymał nagrodę dzięki liczным pozytywnym referencjom klientów. Zadowolenie naszych klientów jest bezcenne i daje nam ogromną motywację, aby naszą pracę wykonywać zawsze na wysokim poziomie.

Nieustannie staramy się podnosić jakość naszych usług. Pozostajemy w stałym kontakcie z opiekunami, aby mając szczere informacje z pierwszej ręki, kształtować naszą ofertę zgodnie z ich oczekiwaniami. Drodzy opiekunowie, wasze zdanie się liczy i chcemy je poznać! Z myślą o was przygotowaliśmy ankietę dla opiekunek i opiekunów, dotyczącą wa-

szych realnych potrzeb i problemów. Każda wypełniona ankieta to krok ku lepszej pozycji opiekunów i lepszym ofertom, które są zgodne z waszymi preferencjami. Do uzupełnienia ankiety zachęcamy zarówno franczyzobiorców Hausengel jak i opiekunów spoza naszej firmy. Za poświęcony czas odwdzięczymy się drobnym upominkiem. Szczegóły w ankiecie.

Zeskanuj kod QR, aby wypełnić ankietę:



Lub wypełnij na stronie:  
<https://bit.ly/ankietaopiekunki>

## Zostań opiekunem osób starszych w Niemczech!

**Zgłoś się do nas!**

**Oferujemy:**

- ✓ **Legalną współpracę**
- ✓ **Bardzo dobre warunki finansowe**
- ✓ **Pełne wsparcie koordynatorów**
- ✓ **Zwrot kosztów podróży**
- ✓ **Kursy doszkalające z opieki**
- ✓ **Bogaty pakiet ubezpieczeń w Niemczech**

**Zadzwoń do nas i dowiedz się więcej!**

 **61 415 13 08**

# TOP 10 imprez w Europie – sierpień–wrzesień 2022

Wybraliście urlop po sezonie, a może – zanim przyjdą jesienne chłody – macie ochotę na krótki wyjazd? Jeśli potrzebujecie inspiracji, zajrzyjcie do naszego TOP 10. Koncerty, festiwale, święta i wystawy – to doskonałe urozmaicenie podróży!

## Europejski Średniowieczny Festiwal w Horsens, Dania – 19–20.08

Chętni na wyjątkową podróż w przeszłość? Na sierpniowy weekend miasteczko Horsens zamienia się w XV-wieczną osadę. W programie festiwalu znajdują się koncerty muzyki dawnej, pokazy strojów z epoki oraz parady rycerzy, pielgrzymów i mnichów, a na straganach można zapoznać się z wytworami średniowiecznego rzemiosła.

## Museumsuferfest, Frankfurt, Niemcy – 26–28.08

Na dwóch brzegach rzeki Men znajduje się aż 20 muzeów. Wszystkie one mają swoje święto – Festiwal Muzeów. Na odwiedzających czekają nie tylko specjalne oferty muzealne, ale i liczne koncerty, warsztaty, food tracki i inne. Imprezę wieńczy pokaz fajerwerków z muzyką klasyczną w tle.



## La Tomatina, Buñol, Hiszpania – 31.08

Historia osobiwej bitwy, odbywającej się tradycyjnie w ostatnią środę sierpnia, sięga sprzeczki dwóch młodzieńców, w której za broń posłużyły właśnie pomidory. Dziś święto jest wizytówką walenckiego miasteczka – przyciąga ok. 30 tys. gości.

## Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Wenecji, Włochy, 31.08 – 10.09

Odbywający się na weneckiej wyspie Lido festiwal to jedna z najstarszych imprez filmowych na świecie – po raz pierwszy nagrody rozdano w 1932 r. W ręce najlepszych reżyserów trafiają Złote Lwy, a aktorki i aktorzy nagradzani są Pucharem Volpiego.

## Food Festival Zurich, Szwajcaria – 8–18.09

Od street foodu po wyszukaną i ekskluzywną haute cuisine – szwajcarski festiwal cechuje duża różnorodność, więc każdy znajdzie tu coś na swoją kieszeń. To świetna okazja do spróbowania lokalnych specjałów i szwajcarskich piw rzemieślniczych.

## Festiwal wina w Budapeszcie, Węgry – 8–11.09

W festiwalu bierze udział ok. 200 producentów z 15 krajów. Degustacje odbywają się w kultowych punktach miasta, m.in. na Zamku Królewskim, a charakteru dodaje im ciekawa oferta kulturalna: wykłady, wystawy i warsztaty.

## On Air Festival, Warszawa, Polska – 9–10.09

Na zakończenie lata warszawskie lotnisko Bemowo wypełni się pozytywnymi brzmieniami muzyki alternatywnej – tego jej fani nie mogą przegapić! W ciągu dwóch dni na dwóch festiwalowych scenach zagra aż 30 artystów.

## Wystawa Tamary Łempickiej w Muzeum Narodowym w Krakowie, Polska – od 9.09

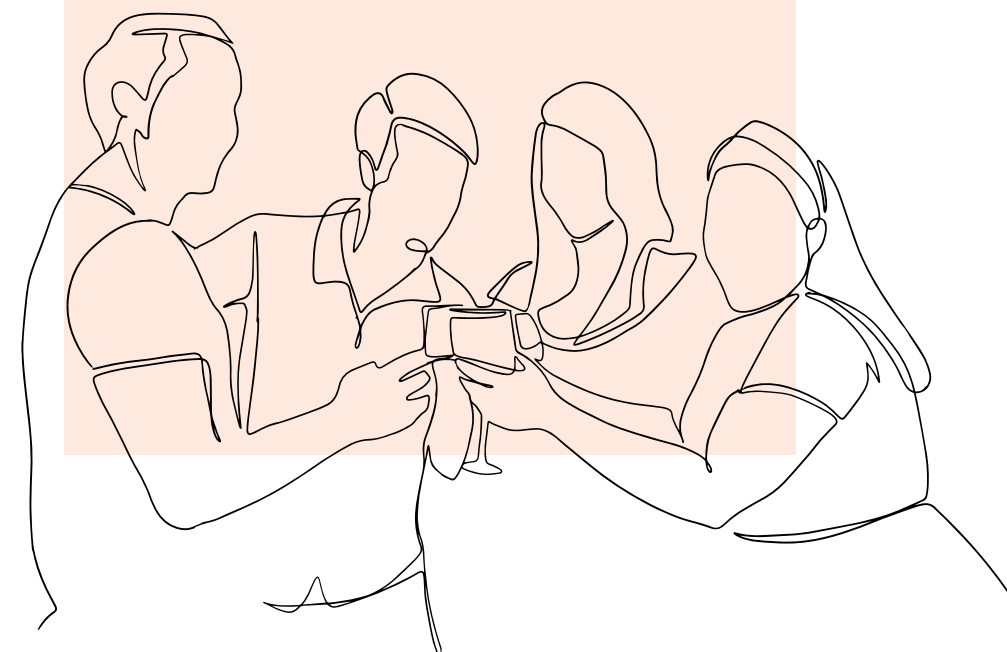
Wystawa 30 dzieł jednej z najbardziej niezwykłych artystek XX w. potrwa aż do marca kolejnego roku. W Krakowie zobaczymy jej najbardziej znane prace spod znaku art déco z okresu międzywojnia, dzieła o tematyce społecznej, martwej natury, a także powstałe w latach 50. obrazy abstrakcyjne.

## Brussels Comic Strip Festival, Belgia – 10–12.09

Festiwalowa oferta zadowoli zarówno znawców sztuki komiksu, jak i laików. Spotkaniom z autorami towarzyszą występy muzyczne i artystyczne, wykłady oraz debaty. Jest także sekcja filmów, gier planszowych i gier wideo.

## Oktoberfest, Monachium, Niemcy – 17.09 – 3.10

Piwo w charakterystycznych kufiach, tradycyjne bawarskie stroje i lokalne specjały – oto jeden z największych festynów ludowych na świecie, zapoczątkowany w 1810 r.! Podobno podczas imprezy spożywanego jest aż 5 milionów litrów piwa.



# GSMA

Poszukujemy zaangażowanych opiekunek i opiekunów osób starszych

### Oferujemy:

- wysokie zarobki
- legalne zatrudnienie
- premie świąteczne
- sprawdzone oferty
- wsparcie polskiego koordynatora



0048 74 851 39 90

0048 74 851 34 99



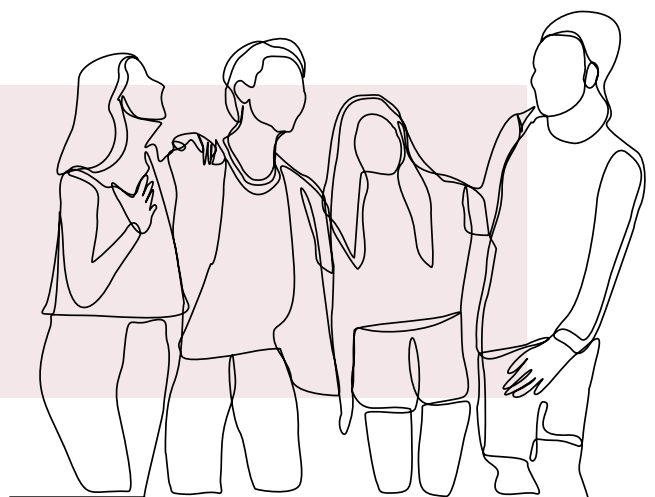
0048 607 726 466

GSMA Sp. z o.o. Sp. K., 58-100 Świdnica, al. Niepodległości 14  
e-mail: d.stanek@gsma24.pl | www.gsma24.pl

reklama

# W co warto inwestować?

Nie, nie chcemy Wam doradzać, na jakiej giełdzie ulokować swoje życiowe oszczędności, jaką nieruchomości, kryptowalutę i obraz nabyć czy jaki otworzyć biznes. Pochylimy się tu raczej nad sferą emocjonalną. W co warto się angażować, by osiągnąć w życiu harmonię i szczęście, i jednocześnie mieć pewność, że tylko na tym zyskamy?



## Relacje

O tym, że warto mieć w swoim bliskim otoczeniu życzliwych ludzi, nie ma co dyskutować. Relacje, takie jak przyjaźń, są solidnym fundamentem poczucia bezpieczeństwa i pozwalają wyzbyć się lęku, że zostaniemy ze wszystkim sami w tym świecie. Jak być dobrym przyjacielem? Trzeba nauczyć się słuchać, pomagać, poświęcać drugiej osobie uwagę, cechować się lojalnością i szczerością.

Dla wielu ważne jest też utrzymanie silnych więzi z rodziną. Szczególnie teraz, po pandemii, przyszedł czas na ich zacieśnianie. Miłe relacje z wujostwem, dziadkami czy kuzynostwem na pewno pozytywnie wpłyną na nasze samopoczucie. Trud włożony w codzienną rozmowę, dzielenie się obowiązkami domowymi, wspólne spędzanie wolnego czasu, wzajemne poszanowanie czy wyjaśnienie wszelkich niesnasek zapoczątkuje dobrą atmosferę wśród domowników szybciej, niż się spodziewamy. Nie inaczej jest z relacjami partnerskimi – położenie właściwych podwalin pod związek pozwoli cieszyć się długim i pięknym życiem w miłości i harmonii.

## Rozwój osobisty

Podnoszenie swoich kwalifikacji poprzez kursy, szkolenia, studia czy uczenie się języków obcych jest nie tylko szansą na zdobycie zatrudnienia, które spełni nasze oczekiwania finansowe, ale może dać sporo radości i satysfakcji. Inwestowanie w swoje umiejętności to zresztą nie tylko szansa na lepszą posadę. Dzięki nauce języków obcych możemy łatwiej porozumieć się w podróży, czytać obcojęzyczną literaturę, nawiązywać nowe znajomości poza granicami kraju czy zyskać szerszy dostęp do treści w Internecie (nie każda strona ma odstonę w języku polskim).

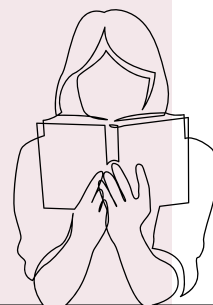
## Ekologia

Bycie eko staje się coraz popularniejsze, ale i modne. Niestety, wszystko, co zdrowe i z etykietą bio kosztuje więcej, stąd wielu ludzi nie może sobie pozwolić na taki zakup. Są jednak rzeczy, na których wręcz oszczędzimy i jednocześnie przysłużymy się planecie. Tak jest chociażby z wodą, prądem czy segregacją odpadów. Jeżeli mamy ku temu warunki, możemy podjąć

się własnej uprawy warzyw czy owoców – zyskamy własnoręcznie wyhodowane bio-produkty. Możemy też poszukać lokalnych, małych gospodarstw, które dysponują jajkami od szczęśliwych kur czy nabiałem, wędlinami i mięsem bez zbędnych dodatków. Bez nadmiernego ulegania konsumpcjonizmowi możemy wielu rzeczom nadawać drugie życie – meblom, dekoracjom, ubraniom, biżuterii itd.

## Ja

Inwestycja w siebie to także pielęgnowanie swoich pasji lub odkrywanie nowych. Warto ćwiczyć swój umysł, czytając książki, grając w gry logiczne i strategiczne czy obcując z kulturą. Nie warto żyć w ciągłym biegu – dobrej jakości sen i relaks powinny mieć dla nas ogromne znaczenie. W zdrowym ciele zdrowy duch, więc dbałość o zdrowie i regularne posiłki nie powinny schodzić na dalszy plan. Badania profilaktyczne, zabiegi kosmetyczne, komfortowy strój czy fryzura również wpływają na jakość naszego życia i mogą poprawić samopoczucie. Bieżące rozwiązywanie problemów i unikanie znajomości, które nas wyniszczają, to ogromna korzyść dla naszej głowy. A gdy czujemy, że sami sobie nie radzimy, nie bójmy się prosić o pomoc zarówno najbliższych, jak i specjalistów.



jobs.  
pricura



**CZŁOWIEK JEST W CENTRUM WSZYSTKICH NASZYCH ROZWAŻAŃ.**

**Od blisko 20 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 **1550 euro netto**,
- premię za opiekę nad dwiema osobami od **150 do 800 euro netto**,
- dopłatę za pracę w święta
- 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,
- 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 **350 euro netto**.



[www.jobs.pricura.de](http://www.jobs.pricura.de)



ZWERYFIKOWANY  
PRACODAWCA

**TOP 10**  
IDEALNY PRACODAWCA BRANŻY

# Warzywa mają tę moc

Kuchnia wegetariańska jest smaczna, pożywna i zdrowa. Żeby Was o tym przekonać, przygotowaliśmy trzy przepisy na „klasyczne” dania, ale w wersji bezmięsnej. Dodatkowe ułatwienie? Wkraczamy w sezon grzybowy! A jak dobrze wiadomo, te dary jesieni są źródłem wielu substancji odżywczych.



## Pulpeciki wege

Składniki:

- ▶ 300 g ciecierzycy suchej
- ▶ 1 duża papryka czerwona
- ▶ 3 duże cebule
- ▶ 2 duże marchewki
- ▶ 2 szklanki zielonego groszku mrożonego
- ▶ 1 pęczek natki pietruszki
- ▶ 1 szklanka skrobi ziemniaczanej
- ▶ 1 łyżka słodkiej papryki
- ▶ sól i pieprz do smaku
- ▶ olej do smażenia
- ▶ do podania ulubiony makaron

Przygotowanie:

Ciecierzycę namoczyć przez noc (najpierw należy wypłukać ją na sicie, a następnie wsypać do garnka i dolać cztery razy tyle wody co pojemność ciecierzycy). Po namoczeniu ugotować do miękkości, odcedzić i wystudzić.

Cebule obrać, pokroić w kostkę i wysmażyć na złotą na patelni. Marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Paprykę pokroić w drobną kostkę. Groszek wypłukać.

Ugotowaną i wystudzoną ciecierzycę rozdrobnić w malakserze (można użyć blendera; ważne, żeby była zmiksowana na gładką masę). Następnie wymieszać masę ze skrojonymi warzywami, dodać poszatkowaną natkę pietruszki. Jeżeli masa jest zbyt gęsta, dolać wody (nie więcej niż 100 ml). Doprawić słodką papryką, solą i pieprzem. Dosypać skrobię ziemniaczaną i ponownie wymieszać.

Z masy uformować małe pulpeciki. Wysmażyć z dwóch stron na patelni. Podawać z makaronem i ulubionym sosem.

## Risotto z grzybami leśnymi

Składniki risotto:

- ▶ 400 g ryżu do risotto Arborio (waga ryżu suchego)
- ▶ 500 ml bulionu warzywnego lub wody
- ▶ 125 ml białego wina wytrawnego (opcjonalnie)
- ▶ 1 duża cebula
- ▶ 50 g parmezanu lub innego podobnego sera
- ▶ 2 łyżki oliwy z oliwek

- ▶ 4 łyżki masła
- ▶ do smaku: 1/2 łyżeczki soli, duża szczypta pieprzu

Składniki sosu grzybowego:

- ▶ 800 g grzybów leśnych
- ▶ 4 ząbki czosnku
- ▶ 100 ml śmietanki 30%
- ▶ 2 łyżki soku z cytryny
- ▶ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ▶ 2 łyżki masła
- ▶ garść natki pietruszki
- ▶ do smaku: 1 płaska łyżeczka soli, 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu

Przygotowanie:

Obraną cebulę pokroić w kostkę i delikatnie podsmażyć na patelni (rozgrzać na patelni dwie łyżki oliwy i cztery łyżki masła). Do cebuli dodać suchy ryż do risotto, wymieszać i podsmażyć przez ok. trzy minuty.

W międzyczasie przygotować bulion (musi być gorący). Zamiast bulionu można użyć wody; należy dodać do niej pół płaskiej łyżeczki soli i szczyptę pieprzu. Do ryżu na patelni najpierw dodać wino – wymieszać i poczekać aż nadmiar odparuje. Następnie dodać część soli (ok. 1/4 łyżeczki). Wino można pominąć i zastąpić małą ilością bulionu/wody (1/2 szklanki).

Bulion/wodę dodawać partiami (w objętości ok. 1/3 szklanki). Cały czas mieszać ryż drewnianą łyżką (nie przykrywać patelni). Kolejną porcję bulionu/wody dodać dopiero po wchłonięciu poprzedniej. Po ok. 20–30 min ryż powinien być miękki.

Do gotowego risotto dodać 50 gramów tartego sera. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

W międzyczasie przygotować sos grzybowy. Oczyszczyć i wypłukać grzyby, a następnie pokroić je na małe kawałki. Cztery ząbki czosnku pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać dwie łyżki oliwy

i 2 łyżki masła. Na tłuszcz wyłożyć grzyby i czosnek. Smażyć przez ok. 25 min bez przykrywk, często mieszając. Po tym czasie dodać garść posiekanej natki pietruszki, płaską łyżeczkę soli i 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu, a następnie sok z cytryny. Wymieszać i dodać śmietankę kremówkę. Podgrzewać przez ok. 3 minuty.

Połączyć ryż z sosem grzybowym.

## Zupa z kurek

Składniki:

- ▶ 1,5 litra bulionu warzywnego
- ▶ 2 lub 3 garści świeżych kurek
- ▶ 1 cebula
- ▶ 1 marchewka
- ▶ 4 ziemniaki
- ▶ 3 łyżki kwaśnej śmietany
- ▶ 2 łyżki masła
- ▶ do smaku: sól i pieprz
- ▶ do podania: garść posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

Kurki oczyścić, opłukać i delikatnie osuszyć. Pokroić w mniejsze kawałki. Nieduże grzyby można pozostawić w całości.



Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

W garnku rozgrzać masło, dodać posiekaną cebulę, a następnie kurki. Dusić na małym ogniu przez kilka minut. Dodać ziemniaki i marchewkę. Wlać bulion i gotować do miękkości ziemniaków.

Na koniec dodać sól i pieprz oraz zaprawić śmietaną (wcześniej zahartowaną odrobina gorącej zupy).

Podawać z posiekaną natką pietruszki.

## reklama



## KSIĄŻKI DLA TWOJEGO ŻYCIA WOLNY DUCH – TO NIE RELIGIA *Bóg w nas i my w Bogu*



Czy chciałbyś się nauczyć, **jak aktywować w sobie siły samouzdrawiające?** Czy chciałbyś dotrzeć do przyczyn chorób i z pomocą Chrystusa Bożego osiągnąć uzdrowienie całościowe, holistyczne? W książkach Gabriele – Wydawnictwa Słowo znajdziesz wielki skarb, cennych odpowiedzi, wskazówek i pomocy udzielanych nam, ludziom, przez prorokinię i ambasadorkę Boga, Gabriele. Różne tytuły na temat uzdrawiania i zdrowia dają wgląd w nieznane wcześniej powiązania duchowe i pokazują we wszystkich aspektach, jak możemy osiągnąć całościowe uzdrowienie duszy i ciała. **Co aktywuje siły samouzdrawiające?** Coraz więcej osób podejrzewa lub wie z własnego doświadczenia, że prawdziwe uzdrowienie przychodzi z wewnątrz. Mądrość ludowa zna wiele związków między stanem wewnętrznym a dolegliwościami fizycznymi, np.: coś żołądek ściska, leży na wątrobie, a nawet łamie komuś serce. Dzięki książkom Gabriele – Wydawnictwo Słowo na temat uzdrawiania nauczysz się docierać do **duchowych przyczyn dolegliwości** i aktywować samouzdrawiające siły w swoich komórkach. Czym jest uzdrawianie całościowe, holistyczne? Jezus z Nazaretu przekazał nam, ludziom, prostą zasadę życia: „*Co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie*”. Jeśli zastosujemy to kryterium w naszym życiu, w naszym myśleniu, mówieniu i działaniu, dość szybko zauważymy, od czego możemy zacząć, aby uaktywnić i wzmocnić siły samouzdrawiania i osiągnąć **uzdrowienie holistyczne**.



136 str. 18 zł  
Katalog wydawniczy gratis

# Porozmawiamy dla Was

Zdajemy sobie sprawę z tego, że zaprezentowane w przejrzysty sposób informacje są łatwiejsze w odbiorze i pozwalają lepiej odnaleźć się w danej sytuacji. By jeszcze bardziej usprawnić naszym pasażerom proces przesiadkowy, który odbywa się w Porcie Świecko dla połączeń realizowanych między Polską północną a krajami Europy Zachodniej, stworzyliśmy film instruktażowy.

Już teraz wszyscy pasażerowie korzystający z naszych usług na liniach realizowanych przez przejście graniczne w Słubicach, przed dojazdem do Portu Świecko, zarówno na wyjeździe z Polski, jak i powrocie do kraju, mają możliwość obejrzenia spotu, w którym prezentujemy od A do Z, jak wygląda proces przesiadkowy w tym miejscu. Dzięki niemu konieczność zmiany autokaru nie będzie już straszną dla nikogo, nawet osób, które podróżują z nami pierwszy raz. Odkrywamy wszelkie zakamarki Portu Świecko, podsuwamy najlepszy sposób na odszukanie właściwego autokaru, prezentujemy infrastrukturę tego miejsca, łącznie z lokalizacją takich udogodnień jak sklep, kantor, restauracja czy toalety stacjonarne.

Z Czytelnikami dzielimy się w tym numerze INFO zdjęciami z backstage'u, a po całości zapraszamy na nasz kanał „Sindbad Autokary” na Youtube oraz oczywiście na pokłady autokarów!



# Wspieramy młode talenty

Aktywne wspieranie sportu to już tradycja w firmie Sindbad. Zawsze gdy pojawia się okazja do wsparcia inicjatyw sportowych, staramy się pomóc w miarę możliwości. Jesteśmy sponsorem klubu piłkarskiego Odra Opole oraz zespołu siatkarskiego ZAKSA Kędzierzyn-Koźle. Nie zapominamy jednak o tym, że trzeba inwestować również w młode talenty.

W czwartek 9 czerwca 2022 odbyła się uroczysta gala podsumowująca Olimpiadę Wiedzy i Wartości w Sporcie, połączona z podsumowaniem Konkursów Diecezjalnych organizowanych przez Wydział Katechetyczny Kurii Diecezjalnej w Opolu.

Ze względów pandemicznych przez ostatnie 2 lata gala nie odbywała się, więc było to podwójne święto. W tegorocznej imprezie udział wzięło blisko 120 uczniów wraz z opiekunami oraz zaproszeni goście, m.in.: przewodniczący Wydziału Katechetycznego ks. bp Rudolf Pierskała, opolski kurator oświaty Michał Siek, dyrektor Departamentu Edukacji Urzędu Marszałkowskiego Monika Jurek oraz naczelnik Wydziału Oświaty Miasta Opola Aleksander Iszczuk.

Gościem specjalnym gali był duet siostr Zuzanny i Julii Leśniewskich z Przysieczy – mistrzyni i wicemistrzyni w Akrobatyce Powietrznej na mistrzostwach w Dubaju, stypendystek marszałka województwa opolskiego. Podczas gali mogliśmy podziwiać utalentowane akrobatki w dyscyplinach pole sport (drążek), aerial hoop (koło) oraz aerial straps (szarfy).

Zwycięzcy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody ufundowane przez sponsorów. Główną nagrodę przekazaną przez firmę Sindbad, którą była jednodniowa wycieczka do Berlina, otrzymało I Liceum Ogólnokształcące z Wałbrzycha.

Jeszcze raz gratulujemy wszystkim zwycięzcom i życzymy dalszych sukcesów.



## reklama



## REJESTRACJA FIRMY

W NIEMCZECH  
TYLKO Z NAMI

od 1€  
dziennie

Ubezpieczenia zdrowotne  
dla opieki, budowlanki  
i innych

**Księgowość dla:**  
firm, spółek i Gewerbe oraz rozliczenia podatkowe  
w Polsce i Niemczech

Rejestracja polskich firm budowlanych w Niemczech  
do urz. Skarbowego, zwolnienie z podatku  
i rozliczenia VAT

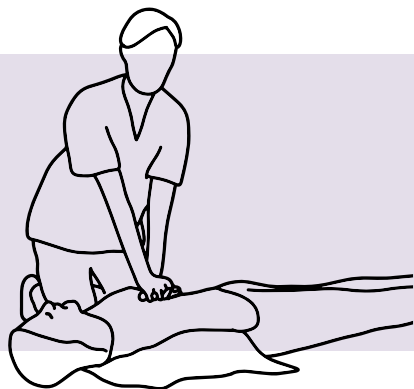
Skontaktuj się z naszym biurem:

+49 2171 366 8330  
+48 22 307 11 23

+49 160 430 8036  
poczta@carebiuro.de

# Jesteś świadkiem wypadku? Reaguj!

Pamiętaj, że podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3–5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie. Za nieudzielenie pomocy osobie poszkodowanej w sytuacji zagrożenia życia grozi kara grzywny, aresztu, a nawet pozbawienia wolności, co jest uregulowane w polskim prawie.



1

Podejmując działania ratownicze, upewnij się, czy Tobie i poszkodowanemu nie zagraża niebezpieczeństwo.

2

Zabezpiecz miejsce wypadku – może to być rozstawienie trójkąta czy wyjęcie kluczyka z samochodowej stacyjki.

3

Sprawdź, ilu jest poszkodowanych, kto jest w najcięższym stanie i czy w zdarzeniu brały udział dzieci.

4

Zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze. W rozmowie dokładnie opisz miejsce zdarzenia, stan poszkodowanych oraz ich liczbę. Pamiętaj! Dyspozytor rozłącza się jako pierwszy.

5

Udziel pierwszej pomocy.

## Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- Ogólnopolski Telefon Alarmowy 112
- Pogotowie Ratunkowe 999
- Straż Pożarna 998
- Policja 997

## Pamiętaj

Jeżeli prosisz o pomoc, swoją prośbę musisz kierować do konkretnych osób. Zwrócenie się do tłumu gapiów nic nie da – ludzie będą bali się reagować.

Pomocy nie musisz udzielać, jeśli realnie grozi to Twojemu życiu.

# Co szykują nam gwiazdy?

## Baran (21.03–19.04)

Barany czeka solidny zastrzyk gotówki. Rozglądaj się za okazją łatwego zarobku i nie bój się starać o podwyżkę lub premię, gdyż teraz jest to najlepszy czas!

## Byk (20.04–20.05)

Wrzesień będzie miesiącem pełnym wyzwani zawodowych. Nie poddawaj się – ciężka praca się opłaci i być może poskutkuje awansem.

## Bliźnięta (21.05–21.06)

W nadchodzących miesiącach Bliźnięta będą skłonne do podejmowania pochopnych decyzji. Staraj się nie podchodzić do spraw na gorąco, a unikniesz konfliktów z bliskimi.

## Rak (22.06–22.07)

Raki powinny przeorganizować swoje obowiązki. Branie zbyt dużo na swoje barki może skończyć się problemami w pracy i życiu osobistym.

## Lew (23.07–22.08)

Fortuna sprzyja Lwom, które postanowiły postawić wszystko na jedną kartę i zaryzykować. Układ planet pokazuje, że wszystkie plany uda się zrealizować z łatwością!

## Panna (23.08–22.09)

Sierpień to idealny czas na wyjazd i zawieranie nowych znajomości. Uważaj jednak na nowo poznanego Raka – nie będzie tym, kim się wydaje na pierwszy rzut oka!

## Waga (23.09–22.10)

Dla Wag najbliższe miesiące mogą być trudne finansowo. Nie podejmuj pochopnych decyzji dotyczących inwestowania i pożyczania pieniędzy.

## Skorpion (23.10–21.11)

Uważaj na udzielanie rad bliskim. W najbliższym czasie nie wtrącaj się w cudze życie, gdyż Twoje porady mogą prowadzić do powstania konfliktów.

## Strzelec (22.11–21.12)

Strzelcom uda się przeorganizować swój harmonogram dnia i znaleźć więcej chwil odpoczynku. Przemyśl, czy wszystko musi być zrobione od razu?

## Koziorożec (22.12–19.01)

Koziorożce powinny słuchać własnej intuicji i nie sugerować się „dobrymi radami”. Szczególnie uważaj na pewnego Skorpiona, który nie życzy Ci za dobrze.

## Wodnik (20.01–18.02)

Nadchodzące miesiące to czas relaksu i upragnionego wypoczynku. Nie szukaj dodatkowych zadań, ciesz się chwilą spokoju i korzystaj z uroków życia.

## Ryby (19.02–20.03)

Samotne Ryby mają szansę spotkać swoją drugą połówkę, a Ryby w związkach znów pocują motyle w brzuchu! Szukaj się na romantyczne chwile tylko we dwoje.



# M mapa połączeń

Na mapie podajemy liczbę miast, w których znajdują się nasze przystanki:



## BYTOM

ul. Katowicka 8, tel. +48 (31) 281 60 20

## DORTMUND

Sindbad Reisen GmbH, Schleswiger Str. 35,  
tel. +49 (2232) 92 31 40

## FRANKFURT a. M.

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

## GLIWICE

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, tel. +48 (32) 353 10 95

## KRAKÓW

ul. Armii Kraków 5, tel. +48 (12) 267 22 00,  
+48 (12) 421 02 40

## LONDON

tel. +44 207 828 9008, +44 870 850 2054

## LUBLINIEC

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

## OPOLE

Sindbad Port Opole, ul. Kowalczyków 56,  
tel. +48 (77) 549 49 48  
ul. Działkowa 4, tel. +48 (77) 549 49 82, +48 (77)  
549 49 83  
Rynek 8, tel. +48 (77) 443 22 00

## 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

## MÜNCHEN

Sindbad-Reisen GmbH, ZOB – Einkaufspassage –  
poziom 1, tel. +49 (89) 54 54 89 89

## WROCŁAW

ul. Dworcowa 14, tel. +48 603 761 388

## 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



Pflegedienst AKRITAS GmbH poszukuje do pracy w Niemczech:

## Opiekunek / Opiekunów osób starszych

### ZAPEWNIAMY

- Legalne zatrudnienie na umowę o pracę w naszym niemieckim Pflegedienst
- Pełne ubezpieczenie socjalne według niemieckiego prawa
- 30 dni płatnego urlopu
- Atrakcyjne wynagrodzenie do 1950,00 EUR netto w zależności od obowiązków
- Premie świąteczne
- 300,00 EUR premii za „przyjście” do nas ze swoim podopiecznym
- 150,00 EUR premii za pośrednictwo w zatrudnieniu innych opiekunów/opiekunek
- Zwrot kosztów podróży
- Możliwość starania się o Kindergeld
- Stałą opiekę, współpracę i kontakt z polskojęzycznym pracownikiem AKRITAS GmbH
- Terminowe wypłacanie wynagrodzenia
- Regularne i bezpłatne testy na COVID-19
- Dla zapewnienia bezpieczeństwa naszym pracownikom gwarantujemy bezpłatne maseczki ochronne, rękawiczki jednorazowe, środki do dezynfekcji rąk i fartuchy
- Bezpłatne kursy z zakresu opieki nad osobami starszymi lub chorymi

### WYMAGAMY:

- Chęci niesienia pomocy osobom starszym lub chorym
- Doświadczenia w pracy jako opiekunka/opiekun
- Minimum komunikatywnej znajomości języka niemieckiego
- Szczepienia przeciwko COVID-19

### DOŁĄCZ DO GRONA NASZYCH ZADOWOLONYCH OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW



Zadzwoń lub napisz i dowiedz się więcej:

Pflegedienst  
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



*Jesteś dla nas ważny!*

**prohuman.pl**

*Du bist uns wichtig!*

Od 2011 roku zatrudniamy najlepszych opiekunów osób starszych i najlepiej, jak umiemy, troszczymy się o naszych podopiecznych. Zapytaj o najlepsze dla Ciebie warunki zatrudnienia, zapytaj o najlepsze oferty! Dołącz do Naszego Zespołu!



## W ProHuman.pl możesz liczyć na:

- długofalową współpracę
- wysokie wynagrodzenia i bonusy
- stałą opiekę doświadczonych koordynatorów (także w Niemczech)
- telefon alarmowy 24h
- wsparcie merytoryczne opiekunów medycznych i służby pielęgnacyjnej
- zawsze sprawdzone zlecenia
- dogodną dla Ciebie, ale zawsze legalną formę zatrudnienia
- wysokie składki na ubezpieczenie społeczne w Polsce i Niemczech
- dodatkowe ubezpieczenia gwarantujące bezkolejkową pomoc specjalistów w Polsce i w Niemczech
- objęcie ochroną ubezpieczenia OC firmy
- zawsze zorganizowany i opłacony transport
- transport firmy na terenie Niemiec
- oferty pracy w Polsce



**Naszym priorytetem jest wysoki standard opieki i satysfakcja opiekunów.**



+48 71 725 36 64

| +48 739 486 782



info@prohuman.pl

**www.prohuman.pl**

*Jesteś dla nas ważny!*