



Dla Ciebie

6 Ponadczasowe wielkanocne dekoracje

W podróży

8 Włochy – nie tylko pizza i spaghetti

O tym się mówi

16 Premiery motoryzacyjne 2024

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 **1700 euro netto**,
- premię za opiekę nad dwiema osobami od **200 do 550 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**.



OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy

cieszymy się, że wyjątkowe, świąteczne wydanie magazynu „Sindbad INFO” trafia do Waszych rąk. Z okazji zbliżającej się Wielkanocy pragniemy życzyć Wam radości, pogody ducha i spokoju.

W numerze nie mogło oczywiście zabraknąć wielkanocnych tematów! O tym, jak przygotować dom na zbliżające się święta, przeczytacie na str. 6–7. Nasze dekoracyjne porady sprawdzą się nie tylko w świąteczne dni. Jeśli chcecie tchnąć w swoją przestrzeń wiosennego ducha, nawet gdy za oknem nadal szaro, koniecznie zapoznajcie się z artykułem!

Czy znacie przepis na najbardziej udane święta? Podpowiadamy: to te spędzone dokładnie tak, jak lubicie. Jeżeli poszukujecie alternatywnych pomysłów na uczczenie Wielkanocy, zajrzyjcie na str. 18–19.

Wiosna to świetny moment, by popracować nad zdrowymi nawykami. Czy wiecie, że wystarczy tylko 15 minut wysiłku fizycznego, aby poprawić kondycję i poczuć się lepiej? Więcej dobrych porad znajdziecie na str. 11.

Więcej słońca, dłuższe dni... czego chcecie więcej? Podróży do Włoch! Na str. 8–10

przedstawiamy perły Italii, czyli trzy najpopularniejsze miasta: Florencję, Rzym i Neapol. Każde ma swój unikalny klimat, piękne zabytki i doskonałą kuchnię. I do każdego dotrzecie razem z Sindbadem!

Na str. 16–17 gratka dla fanów motoryzacji – przedstawiamy najgorętsze premiery 2024 roku.

Zapraszamy do lektury i życzymy miłej podróży!

Redakcja

SPIS TREŚCI

INFO

Wiadomości
4

Rozwój i stabilność.
O działalności Sindbada
rozmawiamy z Ryszardem
Wójcikiem, prezesem firmy
5

Co w podróży
liczy się najbardziej?
Komfort i bezpieczeństwo
20

Zmiany, zmiany...
Czyli nowy lokal biura Sindbad
21

Mapa połączeń
22

DLA CIEBIE

Ponadczasowe
wielkanocne dekoracje
6

15 minut dla zdrowia –
szybkie i skuteczne zwyczaje poprawiające samopoczucie
11

Bądź bezpieczny w tłumie. Jak się
chronić przed kradzieżą w podróży?
14

W PODRÓŻY

Włochy – nie tylko pizza
i spaghetti
8

O TYM SIĘ MÓWI

Premiery motoryzacyjne 2024
16

Alternatywna Wielkanoc
18

ROZRYWKA

Co szykują nam gwiazdy?
19

„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,
michalpieczara@ikropka.com
Bezpośredni kontakt do biur sprzedaży biletów
Sindbad na str. 22





Wiadomości

10.01.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Elku. Nowe miejsce przystankowe to: przystanek autobusowy, ul. Dąbrowskiego, Galeria.

1.02.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Lublinie. Nowe miejsce przystankowe to: Dworzec Lublin, ul. Dworcowa 2, stanowisko nr 13.

1.02.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Starachowicach. Nowe miejsce przystankowe to: Dworzec Zachodni, stanowisko nr 2.

1.02.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Kraśniku. Nowe miejsce przystankowe to: ul. Mostowa, przystanek Kraśnik O6.

12.02.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Chorzowie. Nowe miejsce przystankowe to: przystanek autobusowy, ul. Kościuszki, Tężnia.

12.02.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Tarnowie. Nowe miejsce przystankowe to: Węzeł przesiadkowy Jana Pawła II – Rondo Niepodległości.

24.02.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Gent. Nowe miejsce przystankowe to: Busparking – Kasteellaan 443A.

1.03.2024 r. zmianie uległo miejsce zatrzymywania się naszych autokarów w Konstanz. Nowe miejsce przystankowe to: Fernbusbahnhof Europabrücke Reichenaustrasse stanowisko nr 3.

1.03.2024 r. przystanki w Groningen, Leer, Delmenhorst i Oldenburgu będą obsługiwane codziennie z/do Polski.

7.03.2024 r. zmianie uległo miejsce przystankowe w miejscowości Bremen, Niemcy. Nowe miejsce zatrzymywania się naszych autokarów to: Fernbusterminal Bremen, Rosa-Parks-Ring 11-15, 28195 Bremen.

Zmianie ulegnie miejsce przystankowe w miejscowości Ravensburg, Niemcy. Nowe miejsce zatrzymywania się autokarów od **15.04.2024 r.** to: RAVENSBURG 3 – ZOB, stanowisko 14.

Rozwój i stabilność.

O działalności Sindbada rozmawiamy z Ryszardem Wójcikiem, prezesem firmy

Panie Ryszardzie, nastał na dobre rok 2024. Z jakimi przemyśleniami zamknął Pan poprzedni rok?

Przed wszystkim skończyliśmy ubiegły rok ze spokojem i uśmiechem na twarzy. To był dobry rok. Wymagający i zmienny, ale dobry. Zapomnieliśmy już o pandemii COVID-19 i uwolniliśmy się od większości jej skutków. Jednocześnie mam wrażenie, że 2023 rok był bardzo dynamiczny, przeleciał niemal niezauważalnie, a jednak zdołaliśmy zrobić w tym czasie tak wiele, że dziwię się, gdzie te działania się pomieściły. Oczywiście jest to także bardzo ważny rok i mój osobisty sukces, ponieważ firmie minęło 40 lat. Gdy zaczynałem działalność, miałem nadzieję, że dotrwa ona do mojej czterdziestki, a tymczasem dożyła swojej.

Jakie zatem działania zdefiniowały miniony rok?

Zacznę od inwestycji w tabor i powiększanie floty autokarowej. Przyjechało do nas 20 fabrycznie nowych autokarów marki Setra i Mercedes. Napawa mnie to niesamowitą dumą, nie tylko dlatego, że świadczy to o sytuacji firmy na rynku, ale także dlatego, że nasi pasażerowie mogą podróżować w najlepszych warunkach. Z pełną szczerością możemy mówić o bezpieczeństwie i komforcie podróży z Sindbadem. Te inwestycje w nowe autokary to także nadrzędny cel firmy. Bez tego Sindbad nie byłby Sindbadem. Drugą równie ważną kwestią, która definiowała rok 2023, było podniesienie świadomości klientów w zakresie bezpieczeństwa podróżowania. Zaobserwowaliśmy wzrost tej świadomości i znajomości kluczowych cech dobrego transportu. Wiemy, że wielu nowych pasażerów to klienci innych środków transportu, którzy przekonali się o bezpieczeństwie oraz skuteczności autokarów i już u nas zostali.

Chciałbym także pochwalić się kilkoma projektami, które rozpoczęliśmy w ubiegłym roku, ale nie możemy jeszcze zdradzić tajemnicy. Nie zmienia to faktu, iż jestem zadowolony z działań, które podejmujemy na rzecz najlepszej obsługi naszych klientów.

Z jakim nastawieniem Sindbad wszedł w 2024 rok?

Rok 2024 rozpoczęliśmy, stabilnie stojąc na nogach, z dużą nadzieją na dalszy rozwój. Planów mamy wiele, pomysłów jeszcze więcej, a zaangażowanych pracowników niezliczoną ilość. Na



pewno nie przestajemy poszerzać floty autokarowej. Dbaliśmy o własny tabor ponownie przełożyliśmy na zakup kolejnych autobusów. Tym samym zapewniamy stu procentowe bezpieczeństwo podróży – nowe Setry i Mercesy są tak dobrze wyposażone w rozmaite systemy bezpieczeństwa, że nawet silnik jest się w stanie sam ugasić, w przypadku wycucia zbyt dużej temperatury lub pożaru. Nie mówiąc już o komforcie jazdy i udogodnieniach, te nowe autokary spełniają najwyższe wymagania dotyczące spalin i ekologii, co w tej branży jest niezmiernie ważne. O tę ekologię i jak najmniejszy ślad węglowy będziemy dbać najlepiej, jak potrafimy.

Jak Pan pożegnał ubiegły rok?

Dziękując moim pracownikom. Posiadanie własnej działalności jest komfortowe i wygodne, jednak nie istniałoby bez tych wszystkich ludzi, rozsypanych po różnych częściach Europy, którzy codziennie przykładają się do wspólnego sukcesu. Wasza ciężka praca, złożona w jedno, to wieloletni sukces Sindbada.

Ponadczasowe wielkanocne dekoracje

Wielkanoc to doskonała okazja, by dodać wnętrsom więcej ciepła, radości i kolorów. Jak w domowym zaciszu poczuć powiew wiosny, szczególnie wtedy gdy pogoda nas nie rozpieszcza? Zapraszamy do zapoznania się z naszymi poradami!



DUCH TRADYCJI

Boże Narodzenie ma choinkę, klimatyczne świece i gałązki wypełniające zapachem lasu cały dom... A co z Wielkanocą? Od razu na myśl przychodzą zajączki i – oczywiście – pisanki. Jajka to jeden z ważniejszych symboli świąt, oznaczający m.in. początek, życie i odradzanie się przyrody. Odpowiednio udekorowane, świetnie sprawdzą się jako ozdoba świątecznego stołu czy element wielkanocnego koszyczka. Istnieje mnóstwo sposobów na piękne pisanki! Możecie kupić gotowe naklejki lub specjalne farbki, barwić jajka w bibule, malować we wzory bądź ozdabiać techniką decoupage'u. Oryginalnie zaprezentują się delikatne pasmanteryjne zdobienia z wykorzystaniem wstążek czy koralików. Do farbowania jajek

warto zastosować naturalne sposoby, jak np. gotowanie w kurkumie, która nada skorupkom złoto-żółty odcień, lub tradycyjnie łupiny cebuli barwiące na ciemny, brązowy kolor. Polecamy Wam szczególnie ten ostatni pomysł. W końcu elegancja tkwi w prostocie! W wielkanocnych koszykach nie może zabraknąć zajączków, baranków i kurczaczków. Te zwierzęce motywy stworzą subtelne dekoracje. Przedświąteczna oferta sklepów jest pod tym względem bardzo bogata. Najlepiej postawić jednak na minimalizm: proste w formie ceramiczne lub drewniane figurki bez dodatkowych zdobień będą służyć przez kilka lat; możemy też zestawiać je z dowolnymi elementami. W centralnym miejscu domu lub na wielkanocnym stole możecie postawić cały wielkanocny kosz. Oczywiście, gdy ma być ozdobą domu, nie wkładamy do niego tradycyjnych produktów spożywczych. Możemy wypełnić go kwiatami, baziarnymi lub typowym dla Wielkanocy bukszpanem.

ZIELONO MI

Zieleń to bez wątpienia kolor wiosny, gdy wszystko budzi się do życia. Doskonałą świąteczną dekoracją są właśnie naturalne kwiaty i gałązki, jak wspomniane bazyliki czy zielony bukszpan. Do przygotowania wielkanocnych ozdób sprawdzi się też rzeżucha, którą bardzo łatwo wysiać we własnym domu. W wazonach królują żółte żonkile. Warto postawić także na inne kwiaty symbolizujące odrodzenie: popularne tulipany czy mniej typowe hiacynty. Najbardziej elegancko zaprezentują się okazałe bukiety z kwiatami w tym samym kolorze z mocnym akcentem zieleni. Jeśli w Waszych wnętrzach króluje kolor (np. na ścianach czy w dodatkach), dobrym wyborem będą białe tulipany. Minimalistycznym przestrzeniom uroku dodadzą żywsze barwy: cięte hiacynty lub intensywne narcyzy. Oryginalnym pomysłem są wianki – podobnie do bożonarodzeniowych wieńców z choiny umieszczone na drzwiach. Możecie ozdobić nimi także wnętrza, wieszając je w jadalni czy na kuchennym oknie. Na rynku dostępne są gotowe kompozycje, a każda kwiaciarnia przygotuje świeżą zgodnie z indywidualnymi oczekiwaniami. Dla ambitnych pozostaje zakupienie poszczególnych elementów i samodzielne zrobienie wianka. Najlepiej zaopatrzyć się we wszelkie zielone gałązki, delikatne wstążki, świeże kwiaty i dekoracyjne pisanki (plastikowe „wydmuszki” lub styropianowe – które nie obciążą konstrukcji).

PODANO DO STOŁU

To przy nim spotykamy się z rodziną i bliskimi przy świątecznych posiłkach. Do ozdobienia stołu wykorzystacie powyższe pomysły: bukiety w wazonach, kosze kwiatów czy pisanki. Do eleganckiej zastawy warto dobrać także odpowiednie dodatki. Polecamy ponadczasowe wzory: obrus w odcieniach bieli czy ecru oraz materiałowe, wielorazowe serwety w wiosennych pastelach, zieleni lub żółciach. Przy ich zakupie warto postawić na jakość – takie produkty zachowują sztywność na długie lata.

WIOSENNY WYSTRÓJ WNĘTRZ

Jeżeli dekorowanie domu sprawia Wam przyjemność i lubicie zmieniać dodatki, zależnie od pory roku, to nadchodząca Wielkanoc jest dobrym momentem, by do wnętrza wprowadzić więcej jasnych barw i kolorów. Postawcie na delikatne odcienie bieli, beżu, różu, niebieskiego oraz zielone i żółte tony. Możecie zmienić np. dywaniki, obrusy, zasłony czy ozdobne poduszki. Miłym akcentem będą świece i lampiony, dodające przytulności i uroku. Te drobne zabiegi pomogą stworzyć przyjemną atmosferę i wyjątkowy, świątecznych nastrojów.

Warto pamiętać, że kluczem do udanych dekoracji jest umiar. Starajcie się nie przesadzać z liczbą elementów, aby uniknąć przeładowania przestrzeni. Skupcie się na kilku starannie dobranych detalach, które będą harmonijnie ze sobą współgrać. Dzięki temu Wasze domy staną się nie tylko miejscami świątecznych uroczystości, lecz również oazami spokoju i radości na czas Wielkanocy.





Włochy – nie tylko pizza i spaghetti

Nie zawsze przy pytaniu o to, z czym kojarzy nam się konkretny kraj, mamy gotowe odpowiedzi. W przypadku Włoch trzeba przyznać, że ten problem nie występuje, tutaj najczęstszą odpowiedzią jest spaghetti lub pizza w zależności od indywidualnych preferencji. Italia to bardzo zróżnicowany i ciekawy kraj, oferujący o wiele więcej niż tylko te dwie potrawy, a im dalej z północy na południe, tym więcej do odkrycia.

Zabierzemy Was w podróż przez trzy miasta, które są oddalone od siebie o zaledwie 300 km, a jednak tak różne. Mowa o Mediolanie, Florencji i Rzymie, czyli podróży z samej północy, aż do środkowej części Włoch.

MEDIOLAN

Miasto będące metropolią północnych Włoch, wyróżniające się nowoczesnością, elegancją i bogatą historią. Dynamiczne, pulsujące życiem i przyciągające zarówno miłośników zakupów, jak i entuzjastów sztuki oraz architektury. Kto nie widział wspaniałych zdjęć Katedry Duomo di Milano, będącej arcydziełem gotyckiej architektury z bogatą ornamentyką i monumentalnymi iglicami? To jedno z najczęściej pojawiających się zdjęć uwieczniających Mediolan. Wnętrza katedry kryją wspaniałe dzieła sztuki, a wienką na torcie jest widok z dachowego tarasu, zapewniający niezapomniane wrażenia.

Druga z największych atrakcji Mediolanu to tak zwany Salotto di Milano, czyli Salon Mediolanu oryginalnie nazwany Galeria Vittorio Emanuele II. Tuż obok Piazza del Duomo znajdziemy centrum han-

dlowe, dla którego ta nazwa jest po prostu obraźliwa. To arcydzieło stworzone przez Giuseppe Mengoniego zachwyca swoim pokrytym szkłem i żelazem zadaszeniem. Miejsce, gdzie swoje sklepy posiadają największe marki świata, skrywa bogatą historię, kusi stylem i jest obowiązkowym punktem zwiedzania Mediolanu. To nie wyczerpało Twoich zapędów modowych? Przed Tobą jeszcze luksusowa dzielnica Quadrilatero della Moda. Tutaj znajdziesz butiki najznamienitszych projektantów mody na świecie. Nie bez powodu Mediolan nazywany jest stolicą mody i stylu, a przez wielu projektantów po prostu domem. Nie zapominajmy o Teatro alla Scala, czyli najważniejszym operowym i baletowym teatrze na świecie, a to i tak niewielki ułamek tego, co możemy tu zobaczyć. Dodatkowo takie specjały kuchni jak risotto alla milanese, czyli risotto z szafranem czy trippa alla milanese, czyli flaki po mediolańsku.

To świetna propozycja na niezapomniany autokarowy city break z Sindbadem już od **350 zł!**

FLORENCJA

Dokładnie 320 kilometrów dalej na południe znajduje się stolica przepięknej Toskanii – Florencja. Perła tokańskiego krajobrazu zachwyca nie tylko malowniczym otoczeniem, ale również bogactwem swojej kultury i historii oraz niesamowitą architekturą. Również tutaj znajdziemy imponującą katedrę Santa Maria del Fiore w centralnym miejscu miasta, zupełnie inną w swojej architekturze. Jest dziełem sztuki zbudowanym z czerwono-zielonego marmuru. Wnętrze jednak nie jest już tak atrakcyjne i oprócz pięknych fresków na kopule, nie zachwyca. Warto jednak wybrać się na kopułę świątyni, ponieważ wchodząc po niemal 500 schodach, mamy możliwość podziwiania fresków kopuły z bliska, a przy okazji możemy podziwiać wspaniałą panoramę miasta. Kopuła do dzisiaj pozostaje największą na świecie murowaną konstrukcją tego typu. Kolejny obowiązkowy punkt to znany ze zdjęć most Ponte Vecchio nad rzeką Arno, która przecina miasto dokładnie na pół. Zwany potocznie mostem złotników ze względu na mieszczące się na moście liczne sklepy jubilerskie. Koniecznie należy odwiedzić Piazzale Michaelangelo, który mieści się po drugiej stronie rzeki Arno. Doskonały punkt widokowy czynny całą dobę i to zupełnie za darmo. Tutaj możecie zrobić zapierające dech w piersiach zdjęcie panoramy miasta z katedrą na czele. Warto wybrać się tam w trakcie wschodu lub zachodu słońca, gdy miasto oświetlają latarnie i światła budynków. Dodatkowo możemy podziwiać Piazza della Signoria, który jest drugim największym placem w mieście z licznymi pałacami dookoła i kopią renesansowej rzeźby Michała Anioła „Dawid”. Oryginał znajdziemy we florenckiej galerii Galleria dell'Accademia.

Z pewnością warto uzupełnić zwiedzanie porcją lokalnych specjałów, których jest tu całe mnóstwo. Koniecznie spróbujcie kanapki z lampredotto lub schiacciata, a łasuchom z pewnością przypadnie do gustu tort irysowy gualtieri czy tort pistocchi, będący mieszanką najlepszych czekolad i kakao, niezawierający jaj, mąki czy masła.

Florencja to nie tylko miasto, to prawdziwe arcydzieło, które kusi swoją historią, sztuką i urodą. Niezależnie od zainteresowań podróżnika, Florencja jest gotowa ukazać swoje najpiękniejsze oblicze, spełniając oczekiwania każdego, kto odwiedzi to magiczne miejsce. Brzmi ciekawie?

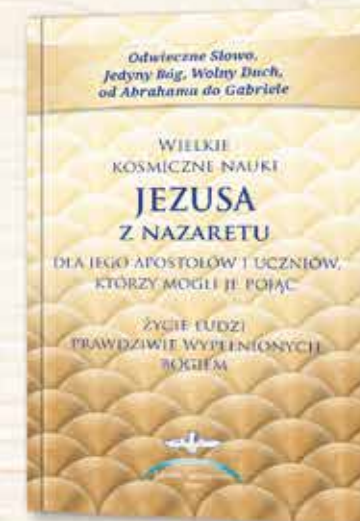
Zaplanuj swój autokarowy city break z Sindbadem już od **350 zł!**



KSIAŻKI
DLA TWOJEGO ŻYCIA
WOLNY DUCH
– TO NIE RELIGIA
Bóg w nas i my w Bogu



Gabriele-Wydawnictwo
Słowo



222 str., 22 zł



136 str., 18 zł

DOŚWIADCZAJ
SPRAWDZAJ
ŻYJ

Stowarzyszenie
„Gabriele – Wydawnictwo Słowo”
skr. poczt. 45,
01-800 Warszawa 45
tel. 517 193 675
www.gabriele-wydawnictwo.com
Unikalne książki w 27 językach
e-booki do pobrania



RZYM

Rzym jest miastem, które budzi szacunek, zachwyt i podziw odwiedzających. To miasto o pięknej historii, ale również z niezwykle bogatą architekturą. Turyści podziwiają starożytne budowle, średniowieczne kościoły, a także renesansowe pałace. Dodatkowo Watykan, będący siedzibą Kościoła katolickiego i wspaniałe Muzea Watykańskie.

Zacznijmy jednak od początku, czyli najbardziej rozpoznawalnej budowli tego miasta – Kolo-seum. Miejsce, gdzie kiedyś odbywały się walki gladiatorów, a obecnie największa pozostałość starożytnego Rzymu. Bilety warto kupić z wyprzedzeniem, ponieważ liczba zwiedzających mogących wejść na konkretną godzinę jest ograniczona, a kolejki do kas właściwie przez cały rok. Wraz z biletem otrzymujemy możliwość zwiedzenia mieszczącego się tuż obok Forum Romanum. To starożytne centrum Rzymu, gdzie tętniło ówczesne życie religijne i towarzyskie oraz miejsce, w którym odbywały się najważniejsze uroczystości publiczne. Dziś są to już tylko ruiny, ale stanowią najważniejszy obszar archeologiczny w Europie.

Kolejny punkt zwiedzania to największa spośród setek fontann w mieście, czyli Fontanna di Trevi. Zajmuje ona całą tylną ścianę Palazzo Poli, a w jej środkowej części znajduje się posąg Neptuna. Sama fontanna robi niesamowite wrażenie i dostępna jest o każdej porze zupełnie za darmo. Całkiem niedaleko znajdziecie Piazza di Spagna, czyli plac Hiszpański, a nad nim górujące Schody Hiszpańskie. Niegdyś miejsce przesiadywania setek turystów, którzy z uwielbieniem konsu-mowali street food. Obecnie obowiązuje zakaz siadania na schodach, za którego złamanie grozi 400 euro mandatu. Dokładnie na wprost scho-

dów znajdziecie Via dei Condotti, ulicę z ekskluzywnymi butikami takich marek, jak Dior, Gucci, Prada czy Bulgari.

Nie zapominajmy o Watykanie z Bazyliką św. Piotra i Muzeami Watykańskimi, które po pierwsze zachwycają freskami Michała Anioła, a po drugie skrywają wspaniałą historię. Kulminacyjnym punktem zwiedzania muzeum jest Kaplica Sykstyńska, gdzie odbywa się konklawe, czyli wybór papieża, a także gdzie znajdują się zapie-rające dech w piersi freski z Sądem Ostatecznym na czele. Po zwiedzaniu bazyliki warto od razu udać się na kopułę Bazyliki św. Piotra. Nie ma lepszego punktu wido-kowego w Rzymie i Watykanie.

Miejsz, które warto zobaczyć, jest o wiele więcej, bo przecież mamy jeszcze Pan-teon, Zamek św. Anioła, Most św. Anioła, Campo de' Fiori, Zatybrze i można by tak wymieniać bez końca. To wszystko dostępne jest dla turystów spacerujących histo-rycznymi ulicami oraz romantycznymi, wąskimi alejkami olbrzymiego historycznego centrum. Rzym, z każdym kamieniem opowiada swoją historię, zachwycając odwie-dzających bogactwem kultury i atmosferą wiecznego miasta. To miejsce, gdzie współczesność splata się z przeszłością, tworząc niepowtarzalny klimat. Tutaj nie można się nudzić.

To idealny cel autokarowego city breaku z Sindbadem już od 450 zł.

Wszystkie wymienione miasta są wspaniałymi przykładami bogactwa kulturowego Włoch, a oprócz niezapomnianych miejsc i atrakcji oferują różnicowaną kuchnię, która w każdym z miast ma do zaoferowania lokalne specjały o niepowtarzalnym smaku i nie mówimy tu tylko o pizzy i makaronach. No to w drogę!



15 minut dla zdrowia – szybkie i skuteczne zwyczaje poprawiające samopoczucie

W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i obowiązków, nie zawsze łatwo znaleźć czas na troskę o własne zdrowie. Jed-nakże nawet krótkie, 15-minutowe przerwy w ciągu dnia mogą mieć duże znaczenie dla poprawy naszego stanu zdrowia i samopoczucia. Wystarczy wprowadzić kilka prostych zmian w codziennej rutynie, aby cieszyć się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Dobrym pomysłem jest rozpoczęcie dnia od krótkiego, porannego rozciągania. To nie tylko sposób na rozbudzenie ciała, ale także na pobudzenie umy-słu. Proste ćwiczenia rozciągające, takie jak obroty i skłony, nie tylko zwiększają elastyczność mięśni, ale również poprawiają krążenie, dając uczucie świeżości i energii. Rozciąganie zapobiega kontu-zjom i bólom mięśniowym, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Zamiast pić kawę w domu, warto wybrać się na krótki spacer do najbliższej kawiarni. To nie tylko świetny sposób na zapewnienie organizmowi dodatkowej dawki ruchu, ale także na chwilę odpoczynku na świeżym powietrzu. Krótkie spacer-y w ciągu dnia mogą działać jak odświeżająca przerwa, korzystnie wpływając na koncentrację i nastrój. Spacerowa-nie kilkanaście minut dziennie pomaga w spalaniu kalorii, obniżaniu ciśnienia krwi i poprawie układu odpornościowego.

W trakcie dnia warto znaleźć chwilę na minisesję medytacyjną. Kilka minut medytacji może znacząco zmniejszyć poziom stresu, poprawić jasność umysłu

i wprowadzić spokój do codziennego życia. To krótka praktyka, która może mieć długotrwałe korzyści dla naszego zdrowia psychicznego. Medytacja poprawia pamięć, kreatywność i samoocenę.

Nie można zapomnieć także o zdrowych nawy-kach żywieniowych. Spożywanie zdrowych przekąsek, takich jak owoce czy warzywa, dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, pomagając mu w utrzymaniu rów-nowagi. To prosta droga do poprawy naszego stanu zdrowia i samopoczucia. Zdrowe przekąski wspomogą w utrzymaniu prawidłowej wagi, zapobieganiu chorobom i poprawie nastroju. Krótkie sesje treningów oporowych, takie jak wykonywanie przysiadów czy trzymanie pozycji plank, łatwo można wkomponować w codzienną grafik. Zaledwie 15 minut aktywności fizycznej każdego dnia stanowi doskonały sposób na wzmocnienie mięśni, podniesienie kondycji ogólnej oraz zachowanie zdrowego stylu życia. Ćwiczenia siłowe przyczyniają się również do

poprawy postawy, zwiększenia gęstości kości i zapobiegania osteoporozie.

Wieczorne chwile relaksu są kluczowe dla rege-neracji organizmu. Ciche czytanie, słuchanie spokojnej muzyki czy chwilowe zanurzenie się w ciszy pozwalają na odprężenie i przygoto-wanie do spokojnego snu. Relaksacja może także pomóc w zmniejszeniu napięcia mięśni-o-wego, obniżeniu poziomu kortyzolu i poprawie nastroju.

Wreszcie, przed pójściem spać, warto poświęcić chwilę na zadbanie o higienę snu. Kilka minut na stworzenie spokojnego, relaksującego otoczenia może przyczynić się do poprawy jakości snu i zregenerowania organizmu na następny dzień. Podsumowując, choć 15 minut może wydawać się mało, ich regularne włączanie do codziennej rutyny może przynieść znaczące korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. To inwestycja w naszą przyszłość, a jednocześnie prosty sposób na zachowanie równowagi między codziennymi obowiązkami a troską o siebie.



Hausengel
rundum versorgt



Szybko. Prosto. Osobiście.

Hausengel umożliwia opiekunkom komunikację przez WhatsAppa

Bazując na 19-letnim doświadczeniu w branży, Hausengel doskonale wie, jak zadbać o bezpieczeństwo i komfort pracy opiekunek seniora. W naszej firmie stawiamy na rodzinne wartości i dobre relacje ze wszystkimi współpracownikami, umożliwiając im nie tylko satysfakcję z wykonywanej pracy, ale również zapewniając wsparcie i zrozumienie. Dążymy do utrzymywania otwartego i przyjaznego kontaktu z naszymi franczyzobiorcami. Jesteśmy przekonani, że zadowolone opiekunki to klucz do najlepszego wspierania naszych podopiecznych. Koordynatorki Hausengel są dostępne dla opiekunek nawet 24 h/ 7 dni w tygodniu i zawsze służą dobrą radą oraz pomocą. Od teraz chcemy być jeszcze bliżej naszych opiekunek i umożliwiamy komunikację przez WhatsAppa!

W Hausengel dbamy o obsługę klienta, dlatego z radością informujemy o nowej możliwości kontaktu z naszą firmą. Od teraz opiekunki i opiekunowie, a także zainteresowani naszą ofertą mogą skontaktować się z nami nie tylko telefonicznie czy mailowo, lecz także w bardzo lubianej przez wielu formie, czyli za pośrednictwem komunikatora WhatsApp.

Obsługa klienta – teraz jeszcze lepsza. Komunikacja przez WhatsAppa oznacza jeszcze bar-

dziej bezpośrednią, osobistą i nieskomplikowaną wymianę informacji. To sposób na kontakt z zespołem Hausengel praktycznie za pomocą jednego kliknięcia. Chcemy tym samym zarówno opiekunkom i opiekunom, jak i wszystkim zainteresowanym pokazać nasze zaangażowanie w zapewnienie jak najlepszej obsługi klienta.

Elastycznie i blisko – kompleksowa opieka. Korzystanie z WhatsAppa umożliwia komunikację zarówno w domu, jak i w podróży. Elastyczność

idzie w parze z naszym dążeniem do tego, by w każdej chwili być dostępnym dla naszych opiekunek i opiekunów i jak najlepiej odpowiadać na ich indywidualne potrzeby. Przez WhatsAppa wszelkie sprawy mogą być załatwiane szybciej i bardziej osobiście.

Numer dla opiekunek i opiekunów:
+49 163 7426090

Aby w pełni korzystać z rozszerzonej obsługi klienta Hausengel, nasz nowy numer, pod którym jesteśmy dostępni na WhatsAppie, warto

zapisać w swoim telefonie. Tym samym rozpocząć bezpośrednią rozmowę z nami po niemiecku lub w Państwa ojczystym języku: Napisz do nas przez WhatsApp.

Jednak to nie wszystko – rodziny w Niemczech, nasi partnerzy i wszyscy zainteresowani całodobową opieką również mogą się z nami kontaktować przez WhatsAppa. Pod osobnym numerem zapewnimy im indywidualną pomoc.

„Poprzez korzystanie z WhatsAppa umożliwiamy prostą,

natychmiastową i indywidualną komunikację. To nie tylko technologiczny krok naprzód, lecz przede wszystkim wyraz zobowiązania, by wychodzić naprzeciw naszym opiekunom i wspierać ich w najlepszy możliwy sposób na każdym etapie współpracy. Czasami pomoc i wsparcie są potrzebne tu i teraz, zwłaszcza gdy mówimy o pracy daleko od domu lub o sytuacjach, które mają miejsce w podróży. WhatsApp to praktyczne rozwiązanie, dzięki któremu możemy szybko i skutecznie reagować na różne

okoliczności, w których znajdują się opiekunki i opiekunowie Hausengel”, mówi Juliane Bohl, dyrektor zarządzająca Hausengel. „Brak oporów użytkowników tego kanału komunikacji sprawia, że jeszcze szybciej i łatwiej mogą się oni z nami kontaktować, a jako dostawcy usług chcemy być przecież dostępni dla naszych współpracowników”, podsumowuje.

Szukasz nowej pracy? Zostań częścią rodziny Hausengel! Oferujemy:

- ✓ Legalną i bezpieczną pracę
- ✓ Dobre zarobki
- ✓ Szeroki pakiet ubezpieczeń na terenie Niemiec
- ✓ Opiekę i wsparcie koordynatora nawet 7 dni w tygodniu
- ✓ Premie za polecenia i dni świąteczne
- ✓ Kursy i szkolenia dla opiekunek
- ✓ Swobodę działania i elastyczność
- ✓ Miłą, rodzinną atmosferę

Obserwuj nas także w mediach społecznościowych!



Hausengel PL



hausengel_polska



+48 61 415 13 08



info@hausengel.pl

Bądź bezpieczny w tłumie.

Jak się chronić przed kradzieżą w podróży?



Tłoczne miejsca publiczne sprzyjają złodziejom. W tłumie każdy jest bardziej anonimowy, a nasza uwaga jest rozproszona i nie zważamy na nieznaczne szturchnięcia czy dotyk. W podróży często przebywamy w takich miejscach – to wszelkie punkty komunikacyjne, centra handlowe czy atrakcje turystyczne. W artykule znajdziecie kilka praktycznych porad, jak zabezpieczyć się przed kradzieżą. To wskazówki przydatne nie tylko dla podróżujących. Na co dzień też przebywamy w tłumie, udając się na zakupy czy korzystając z komunikacji zbiorowej.

SKUPIENIE TO PODSTAWA

Oczywiście nie chodzi o to, aby zamiast podziwiać zabytki, co chwilę sprawdzać, czy nasz telefon i portfel są na miejscu. Co więcej, wcale nie

warto tak robić! W ten sposób pokażemy tylko obserwującym nas złodziejom, gdzie trzymamy najcenniejsze rzeczy. Warto jednak zwracać uwagę na otoczenie, przede wszystkim na wszelkie niecodzienne rzeczy. Klótnia wszczęta przez przypadkowych przechodniów czy nietypowe zachowanie, jak głośny śpiew, taniec w miejscu publicznym, demonstracyjne zakładanie dziwnego kostiumu, to typowe prowokacje grup specjalizujących się w kradzieżach kieszonkowych. Podczas gdy my zapatrzmy się na dziwne zjawisko, z naszych kieszeni znikają telefony czy portfele, a nasz bagaż trafi w ręce sprytnych złodziei.

PORTFEL, KLUCZE, TELEFON W ODPowiednim MiejsCU

Ważne rzeczy noście blisko siebie. Dobrze zaopatrzyć się w przewieszaną przez ramię saszetkę czy tzw. nerkę – torbę zakładaną w pasie (w tym przypadku noście ją zawsze kieszonką do przodu). Koniecznie wybierzcie te zapinane na zamek błyskawiczny!

Unikajcie chowania portfela z dokumentami i kartami płatniczymi czy telefonu w kieszeniach odzieży, do których złodziej łatwo sięgnie, np. w kieszeni spodni czy zewnętrznych kieszeniach kurtki. Lepiej nie umieszczajcie ich w też plecaku, chyba że ma on wewnątrz zamykaną kieszonkę, do której trudno sięgnąć. Nie noście przy sobie dużo gotówki. Możecie zabierać odliczoną na dany dzień kwotę, a resztę pieniędzy zostawiać w sejfie w hotelu (jeżeli jest on dostępny). Nie zabierajcie ze sobą wszystkich kart płatniczych, które posiadacie. Miejcie przy sobie tylko potrzebne w danym momencie dokumenty. Nie pozostawiajcie większych bagaży bez opieki. Przechowujcie je w miejscach, które mają odpowiedni nadzór, np. w hotelowych przechowalniach.

ZABEZPIECZENIA ANTYKRADZIEŻOWE

Możecie zaopatrzyć się w specjalne produkty, które ochronią przed atakiem złodziei, np. torby czy plecaki z wytrzymałego materiału, którego nie można rozciąć, bądź portfele z zabezpieczeniem utrudniającym skanowanie kart zbliżeniowych. Duży bagaż, który musicie pozostawić, np. w przechowalni czy w wyznaczonym miejscu w środkach transportu, dobrze zabezpieczyć kłódką lub blokadą na szyfr. Pamiętajcie także o włączeniu funkcji śledzenia urządzenia w telefonie. W ten sposób łatwiej odnajdziecie go w przypadku kradzieży czy też zgubienia.

BEZPIECZNA TRASA

Udając się na zwiedzanie, sprawdźcie okolicę, w którą traficie. Najlepiej wcześniej zaplanujcie



trasę i środki transportu. W przemieszczaniu się po mieście zachęcamy do korzystania z komunikacji publicznej – to najbardziej ekologiczne rozwiązanie. W zatłoczonym metrze, tramwajach i autobusach pamiętajcie jednak o zasadach bezpieczeństwa.

Unikajcie zagubienia się, niebezpiecznych dzielnic, ciemnych i opustoszałych ulic, szczególnie nocą. W długich podróżach korzystajcie z usług renomowanych przewoźników, którzy zapewnią Wam bezpieczeństwo.

NA WSZELKI WYPADEK

Na wypadek ewentualnej kradzieży przygotujcie listę awaryjnych kontaktów, np. do najbliższej polskiej ambasady czy do banku (aby zastrzec skradzione karty płatnicze i swoje dane). Zakupcie ubezpieczenie podróżne, które pokryje straty w razie kradzieży.

Przed wszystkim nie traćcie głowy! Rozsądnie zaplanujcie podróż i pamiętajcie o zabezpieczeniu najważniejszych rzeczy, takich jak telefon, dokumenty i karty płatnicze. Bądźcie jednak otwarci na nową kulturę i cieszcie się czasem spędzonym na wypoczynku i zwiedzaniu.



Premiery motoryzacyjne 2024

Rok 2024 jak każdy poprzedni niesie premiery w różnych dziedzinach. Nie inaczej jest w branży motoryzacyjnej, która tego roku zmierza w kierunku niemal pełnej elektryfikacji. Producenci kładą ogromny nacisk na posiadanie atrakcyjnej dla klientów oferty samochodów elektrycznych. Przyszły rok przyniesie również kilka ciekawych premier z napędem hybrydowym, natomiast motoryzacyjni purysci mogą poczuć ogromny zawód, gdyż modeli całkowicie spalinowych powstaje coraz mniej.

ALPINE A290

W 2024 roku Renault zapowiada wskrzeszenie popularnego w XX wieku modelu 5 i tak jak w przeszłości, tak i teraz otrzymamy jego sportową wersję pod marką Alpine. A290 będzie bazować na stylistyce Renault 5, jednak zostanie przepełnione sportowymi akcentami nawiązującymi do rajdowej historii marki. Wiadomo już, że zostanie zastosowany w pełni elektryczny układ napędowy, który według plotek ma generować 220 koni mechanicznych, co niewątpliwie uczyni z miejskiego Alpine rasowego hot hatcha i zapoczątkuje ten trend dla samochodów elektrycznych.

MINI COOPER ACEMAN

Po wielu latach produkcji model Clubman odchodzi w niepamięć, a jego w pełni elektryczny następca będzie nosił nazwę – Aceman. Według zapowiedzi producenta układ napędowy drugiego największego modelu w gamie marki ma generować moc 184 koni mechanicznych, a baterie mają wystarczyć na przejechanie 400 km. Niewielki SUV jest połączeniem klasycznego dla Mini Coopera wzornictwa z nowoczesnością, co tworzy bardzo udaną mieszankę.

BMW M5 TOURING

Koncern BMW już jakiś czas temu zapowiedział trzeci w historii model serii 5 w nadwoziu kombi, który będzie sygnowany literą M. Po e34 oraz E61 nadszedł czas na G99, bo właśnie taki kod został nadany nadwoziu kombi w M5 z 2024 roku. Zgodnie z tradycyjnym nazewnictwem marki będzie on nosił nazwę M5 Touring. Pod maską możemy spodziewać się silnika w układzie V8 wspomaganego silnikiem elektrycznym, których łączna moc powinna przekroczyć 700 koni mechanicznych. Wszechstronne nadwozie nadaje praktyczności, a znana z modeli M porywczność i wyjątkowe właściwości jezdne sprawiają, że dla wielu może to być samochód idealny.

ALFA ROMEO MILANO

Milano to pewnego rodzaju hołd dla korzeni Alfę Romeo, która wywodzi się z Mediolanu. Model ten będzie dostępny w wariantach hybrydowym lub elektrycznym. Samochód ma zostać pokazany w kwietniu 2024 roku, ale zawsze trafna stylistyka Alfę Romeo sprawia, że jest to bardzo wyczekiwana premiera. Milano uzupełni gamę SUV-ów Alfę, stając się najmniejszą siostrą dla Stelvio i Tonale. Samochód będzie dzielił platformę z Jeepem Avenger oraz Fiatem 600 i co ciekawe, podobnie jak one, będzie produkowany w znajdującej się w Tychach fabryce koncernu Stellantis. Wiele mówi się także o usportowionym wariantcie – Perfo, który ma ujawnić pełny potencjał wykorzystanej platformy, poprzez znaczne zwiększenie mocy oraz dodanie napędu na cztery koła.

CUPRA TAVASCAN

Model Tavascan będzie pierwszym w pełni elektrycznym modelem znanej z agresywnych kształtów nadwozia marki Cupra. Już dziś wiadomo, że w ofercie znajdziemy dwie wersje silnikowe, pierwszą o nazwie Endurance o mocy 286 koni mechanicznych, która charakteryzuje się przyspieszeniem do setki w 6,8 sekundy oraz zasięgiem do 547 km. Drugim wariantem jest mocniejsza wersja – VZ, która do napędzania pojazdu wykorzysta silnik elektryczny o mocy 340 koni mechanicznych, co pozwoli na rozpędzenie Tavascana do pierwszej setki w 5,6 sekundy. Lepsze osiągi przekładają się jednak na zmniejszenie zasięgu do maksymalnie 517 km.



MG CYBERSTER

Ciekawostką na polskim rynku są na razie ciągle rzadko występujące pojazdy MG. Chiński koncern SAIC Motor, będący właścicielem marki MG Motor, zapowiedział na 2024 rok roadstera nazwanego Cyberster. Dwumiejscowy kabriolet w topowej odmianie będzie napędzany dwoma silnikami elektrycznymi o łącznej mocy 540 koni mechanicznych oraz 725 niutonometrów maksymalnego momentu obrotowego. Pierwsza setka ma być osiągnięta po zaledwie 3,2 sekundy, natomiast akumulatory mają pozwolić na przejechanie 570 km bez ładowania. Co ciekawe – nieoficjalnie mówi się o tym, że cena pojazdu ma być przystępna, biorąc pod uwagę osiągi, jakie daje w zamian.

Poza samochodami w przyszłym roku do sprzedaży trafi wiele nowych motocykli. Podczas targów EICMA, które miały miejsce w Mediolanie w listopadzie zeszłego roku, pokazano światu bardzo wiele nowości. Na rynku motocyklowym można zaobserwować powrót zainteresowania motocyklami z silnikami o mniejszej pojemności, które zyskują popularność w wielu segmentach, ale także początki elektrycznej rewolucji...

APRILIA RS457

Motocykl, którego debiut zapowiedziano na wiosnę 2024 roku, wzmocni rywalizację w coraz bardziej popularnym segmencie małych motocykli sportowych. Jednoślądz spełnia wszystkie warunki, by móc poruszać się nim, posiadając uprawnienia kategorii A2, znacznie zwiększając grono potencjalnych odbiorców, bowiem znika ograniczenie wiekowe uniemożliwiające wyrobienie pełnej kategorii A. Za napędzanie tej maszyny jest odpowiedzialny dwucylindrowy silnik o pojemności 457 cm³ generujący moc 47,5 koni mechanicznych. Aprilia RS457 jest najmocniejszym i jednocześnie najszybszym motocyklem, którym (posiadając odpowiednie uprawnienia) można jeździć od 18. roku życia.

KAWASAKI NINJA E-1

To jeden z dwóch zapowiadanych przez markę Kawasaki modeli napędzanych silnikiem elektrycznym. Jego kompaktowy rozmiar i typowo miejskie osiągi stawiają go w jednym szeregu z motocyklami o pojemności 125 cm³. Bezszcotkowy silnik generuje maksymalnie 12 koni mechanicznych i spory moment obrotowy – 40,5 Nm. Energia potrzebna do napędzania jednoślada jest magazynowana w dwóch akumulatorach litowo-jonowych o pojemności 30 Ah każdy. Taki zestaw pozwala na pokonanie maksymalnie 70 km na jednym ładowaniu. Prędkość maksymalna Kawasaki Ninja e-1 wynosi 99 km/h.



Alternatywna Wielkanoc

Czy jeśli zrezygnujemy z długich przygotowań – wielkiego sprzątania, olbrzymich zakupów, godzin spędzonych w kuchni i zaproszenia połowy rodziny, to święta stracą cały swój urok? Wiele osób bez zawahania odpowie, że tak. I nic w tym złego! My uważamy, że najlepsze święta to te spędzone dokładnie tak jak lubicie. Celebруйте więc Wielkanoc tradycyjnie. Tym jednak, którzy potrzebują odpocząć od malowania pisanek, podpowiadamy, jak uczcić ten czas!

WIELKANOCNA PODRÓŻ

Kilka dni wolnego to doskonała okazja, by wyrwać się z domu! Takie wyjazdy zyskują na popularności i aby zarezerwować odpowiedni nocleg w Polsce, warto pomyśleć z wyprzedzeniem, co chcemy robić. Wielkanoc w kraju oferuje nam jednak niepewną pogodę – początki wiosny bywają kapryśne i mogą zaskoczyć nas nawet... śniegiem! Możemy jednak przygotować się na zmienną aurę, odpowiednio planując atrakcje. Miejsmy zatem obmyśloną alternatywę dla wypoczynku na świeżym powietrzu. Warto rozważyć wybór okolicy gorących źródeł lub zarezerwować nocleg z szeroką ofertą. Na co zwrócić uwagę? Choćby na dostęp do saun, basenów czy gorących balii. Udając się do hotelu z dziećmi, zwróćmy uwagę, czy oferują bawialnie i zajęcia animatorów. Zwróćmy uwagę także na najbliższe otoczenia miejsca – w końcu nawet w deszczowy dzień ogromne okno z widokiem na las będzie przyjemną odeskoczną od codzienności. Jeżeli zależy nam na uchwyceniu promieni słońca, warto rozważyć wyjazd zagraniczny, szczególnie na południe Europy. Naładujemy baterie i zetkniemy się z innymi świątecznymi tradycjami.

WEEKEND W SPA

To dopiero odpoczynek! Jeśli potrzebujecie relaksu i regeneracji, wizyta w ośrodku z dobrą ofertą zabiegów będzie strzałem w dziesiątkę. Szczególnie gdy zabierzemy ze sobą najbliższych. Masaże, odnowa biologiczna, baseny termalne itd. wspomogą naszą kondycję i zdrowie. Dodajmy do nich przyjemną okolicę, nieco czasu spędzonego na aktywności w naturze, choćby był to tylko spacer i mamy przepis na święta idealne!

WIELKANOC NA SPORTOWO

W wolne od pracy świąteczne dni zaplanujcie trochę wspólnego wysiłku i zabawy. Co powiecie na rodzinny turniej? Wybierzcie dyscyplinę, w której najlepiej się czujecie. Nie musicie od razu przebiec maratonu. Ot, mecz piłki nożnej na własnym podwórku czy ogólnodostępnym boisku w okolicy. A może ciekawa trasa na nordic walking lub badminton? Wielkanoc może okazać się doskonałą okazją do pierwszej w sezonie rowerowej wyprawy! Udajcie się w malownicze miejsce, które nacieszy Was pięknymi widokami.

Dla aktywnych mamy radę: spróbujcie czegoś nowego! Może to dobra okazja do pierwszej wspólnej lekcji jazdy konnej, zainwestowania w rolki lub udania się na ściankę wspinaczkową? Jeśli jest coś, czego chcielibyście spróbować wspólnie z najbliższymi, ale codzienne obowiązki zawsze „przeszkadzały”, święta to dobry moment, aby wreszcie się zmobilizować.

DOMOWY MARATON FILMOWY

Święta przed ekranem? Czemu nie! To może być bezpieczna alternatywa na wypadek deszczowej pogody i pretekst do wspólnego spędzania czasu. A jak filmy, to popcorn. Może być nawet zamiast wielkanocnego mazurka. A co najlepsze, repertuar zależy tylko od Was! Możecie umówić się, aby każdy wybrał swoją propozycję. Do wyboru: filmy o tematyce wielkanocnej, klasyka kina, maraton tematyczny, jeden konkretny gatunek, np. musical czy horror, największe hity, produkcje oscarowe albo wszystkie te, na które chcielibyście wybrać się do kina, ale jakoś nie było okazji.

WARSZTATY KULINARNO-ARTYSTYCZNE

Dla wszystkich tych, którzy nie chcą uciec od świątecznego pichcenia! Jeśli lubicie kulinaria, to świetna okazja, aby zaprezentować bliskim swoje popisowe dania, a przy okazji włączyć ich do zabawy. Możecie pójść ścieżką tradycji, przyrządzając typowe wielkanocne potrawy i wypieki, lub eksplorować smaki świata i np. postawić na kuchnię z konkretnego regionu – coś, co lubicie, bądź przeciwnie – coś zupełnie nowego.

COŚ DOBREGO

Święta to doskonały czas, aby pomagać innym. Zorganizujcie razem z rodziną akcję charytatywną, taką jak zbieranie artykułów spożywczych dla potrzebujących czy odwiedzanie lokalnych schronisk dla bezdomnych zwierząt. Dzięki temu możecie sprawić, że Wielkanoc stanie się nie tylko czasem dla Was, ale także dla tych, którzy potrzebują wsparcia.

Niech te alternatywne pomysły na spędzenie Wielkanocy dostarczą nowych, ciekawych doświadczeń i wzmocnią więzi rodzinne, jednocześnie wprowadzając odrobinę oryginalności do tradycyjnych obchodów świąt. W końcu każdy może znaleźć własny, unikalny sposób na celebrowanie tego wyjątkowego czasu!



Co szykują nam gwiazdy?

BARAN (21.03–19.04)

Przed Baranem otworzą się nowe możliwości zawodowe. Bądź gotów na wyzwania i nie bój się ryzyka. W życiu osobistym postaraj się być bardziej wyrozumiały i empatyczny.

BYK (20.04–20.05)

Skup się na budowaniu stabilności i dbaniu o swoje relacje. Bądź cierpliwy i wytrwały w dążeniu do celów. Twoja determinacja i ciężka praca przyniosą satysfakcję i nagrody.

BLIŹNIĘTA (21.05–21.06)

Dla Bliźniąt najbliższe miesiące upłyną pod znakiem kreatywności. Wykorzystaj swój talent do rozwoju nowych pomysłów zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. Dbaj o harmonię w relacjach rodzinnych.

RAK (22.06–22.07)

Skoncentruj się na budowaniu stabilnych fundamentów w życiu osobistym. Zajmij się sprawami domowymi i zadbaj o relacje z bliskimi. W pracy unikaj konfliktów i dąż do skutecznej komunikacji.

LEW (23.07–22.08)

Czas na refleksję nad własnymi celami i marzeniami. Zastanów się, czy obecna ścieżka życiowa jest zgodna z Twoimi prawdziwymi pasjami. W miłości bądź szczery i otwarty.

PANNA (23.08–22.09)

W marcu i kwietniu skup się na rozwoju umiejętności interpersonalnych. Bądź bardziej otwarty na innych i staraj się zrozumieć ich perspektywę. W pracy szukaj nowych możliwości rozwoju.

WAGA (23.09–22.10)

Wiosna przyniesie Wadze okazję do lepszego zarządzania finansami. Zastanów się nad oszczędzaniem i planowaniem przyszłości. W relacjach miłosnych postaraj się być bardziej romantyczny.

SKORPION (23.10–21.11)

Poszukaj równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym. Unikaj nadmiernego stresu i dbaj o swoje zdrowie psychiczne. Wiosenne miesiące to dobry moment na badania profilaktyczne.

STRZELEC (22.11–21.12)

Kwiecień przyniesie Strzelcowi nowe możliwości podróży i eksploracji. Bądź gotów na przygody i poznawanie nowych ludzi. W sferze zawodowej postaw na innowacje i nowe pomysły.

KOZIOROŻEC (22.12–19.01)

Wiosna to dobry moment na zmianę diety i wprowadzenie do codziennej rutyny aktywności fizycznej. Poczujesz się lepiej i łatwiej poradzisz sobie ze stresem. Nową pasją podziel się z przyjaciółmi.

WODNIK (20.01–18.02)

Wodnikowi, nie przegap okazji do kreatywnego wyrażania siebie. Zajmij się swoimi pasjami i szukaj nowych inspiracji. W relacjach rodzinnych bądź wsparciem dla bliskich.

RYBY (19.02–20.03)

Skoncentruj się na pielęgnowaniu relacji z bliskimi. To dobry czas na wyrażanie uczuć i budowanie więzi emocjonalnych. W sferze zawodowej bądź elastyczny i otwarty na zmiany.



Zmiany, zmiany...

Czyli nowy lokal biura Sindbad

Co w podróży liczy się najbardziej? Komfort i bezpieczeństwo

Jak Sindbad dba o tę sferę? W każdy możliwy sposób! Jako firmie zajmującej się międzynarodowym przewozem osób, niezmiennie zależy nam na komforcie i bezpieczeństwie podróży. Dbamy o to, inwestując w coraz nowsze autokary, profesjonalną obsługę i dobry serwis naszych pojazdów. Jednak przede wszystkim szkolimy naszych kierowców. Mając 40-letnie doświadczenie w tej branży, wiemy, że ciągle rozwijanie umiejętności jest bardzo ważne, w tym umiejętności prowadzenia pojazdów.

Jako kierowcy prywatnie, wszyscy wiemy doskonale, jak ważne jest ogólne bezpieczeństwo w ruchu drogowym oraz jak niebezpieczne może być poruszanie się w nim. Aby wielogodzinne podróże z Sindbadem były bezpieczne dla pasażerów, kierowców i całego otoczenia, stawiamy na dobre i starannie dobrane szkolenia.

W grudniu zabraliśmy blisko 100 naszych kierowców na jedno z nich. Trzy grupy, składające się z kierowców z całej Polski, miały okazję odwiedzić Bednary Driving City – największy w Polsce Ośrodek Doskonalenia Technik Jazdy. Co ciekawe, został on założony przez jednego z najbardziej utytułowanych polskich kierowców rajdowych. Założyciel, Sobiesław Zasada, to 3-krotny rajdowy mistrz Europy i 11-krotny rajdowy mistrz Polski. Po zaprzestaniu sportowej kariery skoncentrował się na podnoszeniu świadomości bezpieczeństwa na drodze oraz rozwijaniu umiejętności prowadzenia pojazdów. Ten sam człowiek, kierowca, jest twórcą Polskiego Stowarzyszenia Motorowego. To dopiero inspiracja!

- Nasi kierowcy szkolili się z zakresu bezpieczeństwa na drodze, awaryjnego hamowania i odpowiedniego reagowania w przypadku, gdy autokar wpadnie w podsterowność lub nadsterowność.
- Uczestnicy przeszli moduły teoretyczne i praktyczne.

- Korzystali także z nowoczesnych urządzeń, jak symulator dachowania czy symulator jazdy ze sprawdzaniem czasu reakcji kierowcy.

To, czego nie było w programie, okazało się świetnym otoczeniem do nauki – pogoda! Warunki pogodowe były tego dnia trudne – zamrznięty śnieg, „szklanka” na drodze i spory mróz.

To dodatkowo podniosło poziom umiejętności naszych kierowców. Potwierdziły to imienne certyfikaty wręczone po zakończonym szkoleniu.

Uwielbiamy sumienne i dobrze skrojone pod nasze potrzeby szkolenia. Dzięki takim wydarzeniom możemy zapewniać Wam, Pasażerom najwyższy poziom usługi i bezpieczeństwa.



W Sindbadzie miniony rok 2023 przyniósł dużo różnych zmian, w tym także zmianę lokalizacji biura firmowego w Opolu.

Biuro przenieśliśmy na ulicę 1 Maja 4. Lokal znajduje się w świeżo wybudowanym Centrum Przesiadkowym. To właściwie ciekawe miejsce, ponieważ położone jest niedaleko jednego z pierwszych biur firmowych w Opolu, które mieściło się przy ulicy Kołłątaja. Mieszkańcy z pewnością kojarzą to miejsce.

Ten wątek historyczny był jednym z powodów przeniesienia biura – pamięć o początkach firmy i jej umiejscowienie na mapie miasta. Drugą przyczyną jest oczywiście powstanie nowoczesnego Centrum Przesiadkowego w Opolu, przejrzyste zorganizowanego i nowoczesnego. Oprócz oferty Sindbad będzie w tym miejscu dodatkowo kasa biletowa z możliwością zakupu biletów na przejazdy lokalne opolskiego PKS-u.

Zapraszamy!

Mapa połączeń

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



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

HAMBURG

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

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
ul. 1 Maja 4, 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

10 LAT
GWARANCJI
MADE IN KOREA



od **139 900** ^{PLN}_{BRUTTO} *Unexpected Adventure*

TORRES

NOWY, PRZEŁOMOWY TORRES

Oto motoryzacyjna przygoda, na którą czekałeś! Przestronny, rodzinny SUV o awangardowej linii z najnowszą technologią i bogatym wyposażeniem seryjnym już w 35 salonach w całej Polsce.

Made in Korea - to synonim solidności i niezawodności. Pewni najwyższej jakości SsangYong, dla modelu Torres oferujemy nawet do 10 lat gwarancji, z limitem przebiegu aż do 200 000 km.

WiW Sp. z o.o.
ul. Armii Krajowej 8
45-070 Opole

Zapraszamy do kontaktu
77 44 15 777

Praca dla fachowców w Niemczech OD ZARAZ!



ZATRUDNIMY:

PRACOWNIKÓW TRANSPORTU: KIEROWCÓW CE I C
PRACOWNIKÓW LOGISTYKI
PRACOWNIKÓW MAGAZYNU
PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
PRACOWNIKÓW METALURGII



PRZEMYSŁ / LOGISTYKA / PRODUKCJA / MAGAZYN

Jedyni na rynku oferujemy **Parasol Ochronny ASMO®**

-  Pensja zawsze na czas w systemie NaCzysto®
zawsze wiesz ile zarobisz „na rękę”
-  Formalności – pozostaw je nam!
-  Zakwaterowanie – zorganizujemy!
-  Twoja przyszłość – zabezpieczona
niemiecka umową.
-  Opieka 24/7 po polsku – gwarantowana!
-  Dodatkowe środki z Kindergeld – wspieramy!



Zaufani i sprawdzeni
pracodawcy czekają na Ciebie!

ZGŁOŚ SIĘ!

 22 123 77 20

 Bundesagentur
für Arbeit

