

# Hauszeitung

## *Mein Zuhause Heiligendorf*

Das Magazin für Bewohner/innen, Angehörige, Mitarbeiter/innen und Interessierte

Frühling  
2021

ENDLICH  
FRÜHLING!



### RÄTSELECKE

In dieser Ausgabe gibt es ein Sudoku und ein Rätsel zum Thema „Der Frühling“

### AKTUELLES

Die Weihnachtszeit - so verbrachten die Bewohner/innen sie gemeinsam

### BEGEGNUNGEN

In dieser Ausgabe stellen sich sogar gleich vier neue Perfekta-Mitarbeiter/innen vor

2	Inhalt
4	Editorial
6	Veranstaltungskalender
7	Der Frühling vor...

## AKTUELLES

8	Kreatives Gestalten
10	Gottesdienst
12	Oktober
14	Basteln



### BASTELN

Auch wenn man sich aufgrund der Pandemie sicherheitshalber einschränken musste, wurde in Kleingruppen schöne Dekoration gebastelt und das Haus damit ausgiebig geschmückt.



### HANAMI

Was sich hinter dem mysteriösen Begriff „Hanami“ verbirgt? Ein Fest! Lesen Sie jetzt alles rund um das japanische Kirschblütenfest, das schon seit mehr als 50 Jahren auch in Deutschland gefeiert wird, in dieser Ausgabe.

## RÄTSELECKE

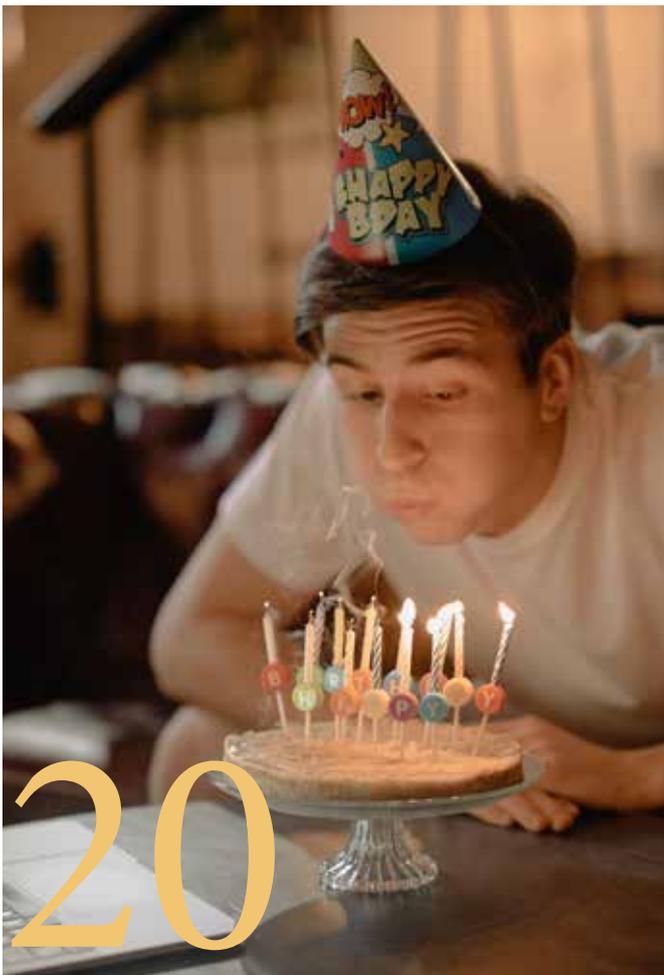
- 16 Hanami
- 17 Sudoku
- 18 Quiz: Der Frühling
- 19 Schon gewusst...?

## ALLGEMEIN

- 20 Geburtstage
- 21 Lustiges

## BEGEGNUNGEN

- 22 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Dr. Hendrik Schulze und Eren Canbulat
- 23 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Daniela Greinwald und Sören von Hertzberg



### GEBURTSTAGE

Wir gratulieren allen Frühlings-Geburtstagskindern und zeigen Ihnen, welche Stars ebenfalls in dieser Jahreszeit ihren Geburtstag feiern.



### MITARBEITER/INNEN

Eren Canbulat, Daniela Greinwald, Dr. Hendrik Schulze und Sören von Hertzberg stellen sich kurz vor und beantworten einige Fragen rund um die Jahreszeit Frühling.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem wir in den letzten Wochen einen harschen Winter und Temperaturen von fast  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  erlebt haben, ist es am 20. März soweit: Frühlingsanfang. Die Tage werden länger, die Nächte kürzer und überall sprießen und blühen Pflanzen. Auch die Tiere erwachen aus ihrer Winterruhe und die Zugvögel kehren aus den wärmeren Gebieten zurück. Kurz: Frühling, auch Lenz genannt, ist einfach die Jahreszeit des Erwachens.

Ein alter Brauch im Frühjahr, der früher oft mehrere Tage dauerte und fest im Jahreslauf verankert war, ist der Frühjahrsputz. Es wird Staub gewischt, Küche und Bad geputzt, Böden gesaugt und gewischt. Alles soll sauber und ordentlich für das neue Jahr sein. Neben diesen üblichen Reinigungsarbeiten wird allerdings oft auch noch aussortiert und entrümpelt. Alte Kleidung, ausgelesene Bücher oder das Spielzeug der Kinder - alles wird mit kritischem Blick geprüft. Dazu gibt es eine ganz besondere Methode namens „KonMari“, die ich Ihnen kurz vorstellen möchte.

Urheberin dieser Aufräummethode ist die japanische Beraterin und Autorin Marie Kondo. Die auch „Aufräumkö-

nigin“ genannte Frau hat eine Methode mit einer spezifischen Reihenfolge entwickelt, um eine effektive Entrümpelung zu ermöglichen: Man beginnt beim Aussortieren mit der Kleidung, dann folgen Bücher, danach Unterlagen und Papiere und schließlich Kleinkram. Zuletzt kommen Erinnerungsstücke an die Reihe. Auf diese Weise fängt man an, erst Dinge wegzuschmeißen, von denen man sich leichter trennen kann und kommt nach und nach zu Dingen mit emotionalem Wert, bei denen man wirklich überlegen muss, ob man sich von ihnen trennen kann.

Beim Aufräumen soll man sich auch nicht auf einen Raum oder einen Schrank beschränken, sondern nach den Kategorien sämtliche Besitztümer abarbeiten. Auch sollen Haufen der zu sortierenden Dinge gebildet werden. Sie schaffen ein Bewusstsein, wie viel man von etwas besitzt. Zusätzlich soll die pure Masse der Besitztümer auch ein wenig schockieren. Doch nach welchen Kriterien entscheidet man, was bleibt und was wekommt?

Nach Marie Kondo gibt es beim Ausmisten nur ein Auswahlkriterium:

Versprüht etwas beim Anfassen Glücksgefühle, darf es bleiben - alles andere kommt weg. So soll man sich nur noch mit Dingen umgeben, die glücklich machen und so selbst glücklicher leben.

Hat man schließlich alles sortiert, greift die zweite Regel der KonMari-Methode: Jedes Teil bekommt einen festen Platz. Das mag anfangs etwas dauern, weil man erst ein System bzw. eine logische Ordnung etablieren muss, doch langfristig sind täglich nur noch ein paar Minuten nötig, um gründlich aufzuräumen. Diese sichtbare Ordnung erhöht das Wohlbefinden und spart Zeit.

Sollten Sie also mal wieder etwas aussortieren und entrümpeln wollen, probieren Sie doch mal diese neue Methode aus. Damit gehen Sie strukturiert an das Problem heran und bilden eine dauerhafte Ordnung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in den Frühling und die Motivation, vielleicht mal etwas Neues auszuprobieren.

*Sören von Hertzberg*

## *Frühling*

*von Ludwig Strunz*

***Ganz leise wollen sie sich zeigen***

***Die Blumen aus der Erde***

***Denn jetzt beginnt der Blüten Reigen***

***Auf dass die Welt noch schöner werde.***

***Der Frühling kommt man merkt es überall***

***Die Luft wird warm und schwüle***

***Und bald fällt über uns ein Schwall***

***Voll lieblicher Gefühle.***

***Wir wachen auf und seh'n uns um***

***Wie wird die Welt sich zeigen?***

***So wunderschön ist um uns rum***

***Ein bunter Blumenreigen.***

***Und in uns schließt sich auf das Herz***

***Voll süßer Emotionen***

***Der Winter mit dem kalten Schmerz***

***Vorbei - lass Wärme in uns wohnen.***



## VERANSTALTUNGSKALENDER

Liebe Leserin, lieber Leser,

normalerweise würden Sie an dieser Stelle den Kalender für die in der Seniorenresidenz *Mein Zuhause Heiligendorf* stattfindenden Veranstaltungen für die nächsten Monate finden. Da aufgrund der COVID-19-Pandemie aber leider unsicher ist, welche Veranstaltungen in nächster Zeit überhaupt bzw. in welchem Rahmen sie stattfinden können, wird es in dieser Ausgabe leider keinen Kalender geben.

Wir hoffen sehr, Sie in der nächsten Ausgabe wieder über die Termine unserer Aktionen, Feste und Feierlichkeiten informieren zu können.

# DER FRÜHLING VOR...

## ... 50 Jahren

1971 wurde die erste Folge der Kinderserie „Die Sendung mit der Maus“ ausgestrahlt. Sie ist eine der erfolgreichsten Kindersendungen im deutschen Fernsehen. Kern der Sendung sind sogenannte Lach- und Sachgeschichten, zu denen neben kurzen Zeichentrickfilmen auch jeweils ein Wissensfilm, beispielsweise über die Herstellung oder Funktionsweise eines Alltagsgegenstandes, zählt.



## ... 20 Jahren

George W. Bush wurde zum 43. Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika vereidigt. Der Sohn des 41. Staatsoberhauptes hatte zuvor fünf Jahre lang das Amt des Gouverneurs von Texas bekleidet und gewann gegen den Kandidaten der Demokraten Al Gore, der damals amtierender Vizepräsident war.



## ... 100 Jahren

In Deutschland trat am 3. April 1971 das Gesetz zum Schutz gegen Fluglärm, kurz FluLärmG, in Kraft. Es schaffte Lärmschutzbereiche, in denen keine Krankenhäuser, Senioren- und Erholungsheime oder ähnliche Einrichtungen errichtet werden dürfen.



Der Friedensvertrag von Riga, auch Friede von Riga oder Vertrag von Riga genannt, beendete den Polnisch-Sowjetischen Krieg von 1919 bis 1921. Zwischen den beiden Staaten kam es daraufhin zu einer dauerhaften Grenzziehung. Die polnische Seite sah keinen Gewinn in einem weiteren militärischen Vorgehen und der zweijährige Krieg zehrte enorm an den Ressourcen der vom Bürgerkrieg zerrütteten Sowjetunion. Die „Zweite polnische Republik“ erhielt Zahlungen und weitläufige Gebiete dazu.



## KREATIVES GESTALTEN







# GOTTESDIENST



# OKTOBER







# BASTELN





## HANAMI - DIE SCHÖNHEIT DER BLÜTEN

---

Eins der schönsten Feste Japans ist das Kirschblütenfest, das im Frühling gefeiert wird. Doch was macht diese Zeit im Frühling so besonders und was hat es mit dem Brauch auf sich?

Im Frühjahr, wenn in Deutschland frischer Rhabarber und der erste heimische Spargel auf den Markt kommen, blühen in Japan die Kirschbäume und begründen mit ihrer Pracht das wohl bekannteste Fest der asiatischen Inselnation: Hanami, Japanisch für „Blüten betrachten“, nennt sich die Tradition, im Frühling das sogenannte Kirschblütenfest zu feiern. Der genaue Zeitpunkt des Festes hängt von der Blütezeit der Kirschbäume ab und kann daher je nach Region von Ende März bis in den Mai hinein stattfinden. Auch blühen die Bäume nur ungefähr zehn Tage lang, bevor die Blüten abfallen und vom Wind verweht werden. Neben ihrer Schönheit hat auch diese kurze Dauer der Blütezeit eine Bedeutung: Sie steht für Vergänglichkeit und soll ein Bewusstsein für den Moment schaffen. Diese Tradition besteht wahrscheinlich schon seit der Nara-Zeit (710-794), allerdings lassen sich die ersten schriftlichen Aufzeichnungen erst auf die Heian-Zeit datieren (794-1185).

Neben den Pflanzen blühen aber auch die Menschen auf. So gehört es zur Tradition des Hanami-Festes, sich mit Familie und Freunden im

Grünen zu treffen und dort gemeinsam zu essen, zu trinken und Spaß zu haben, um die Pracht der Blüten und den Moment im Leben zu genießen.

Zur Zeit des Hanami-Festes finden sich überall die Farben Rosa und Pink wieder. Beispielsweise gibt es pinke Sondereditionen von Getränken oder mit rosa Kirschblütenpulver bestreute Pommes Frites bei Fastfood-Restaurants. Für die Wirtschaft des Landes ist das Kirschblütenfest also eine ertragreiche Zeit. So konsumieren die Japaner ca. drei Millionen Liter Bier im Rahmen der Frühlingst Festivitäten. Das entspricht ungefähr der Hälfte dessen, was beim jährlichen Oktoberfest in Deutschland getrunken wird.

In vielen deutschen Städten gibt es inzwischen ebenfalls Hanami-Feste unterschiedlicher Größe, die meist von den örtlichen Deutsch-Japanischen-Gesellschaften (DJG) organisiert werden. Das größte davon findet seit 1968 alljährlich in Hamburg statt. Dort darf auch jedes Jahr eine Kirschblütenprinzessin als Sonderbotschafterin gewählt werden, was neben der Hansestadt nur Washington und Melbourne gestattet ist.

# SUDOKU

Sudoku ist ein Logikrätsel mit recht einfachen Regeln: Jedes Spiel besteht aus 3x3 Blöcken, die wiederum in 3x3 Felder aufgeteilt sind. Jede Zahl (1-9) darf nur einmal pro Block und in jeder horizontalen und vertikalen Reihe vorkommen.

3		1						
	9	7		4			3	
	6			8		9	2	
	4					7		
7				9	5	6		
			4	6	7	1		
4			5					8
	2	6	1					
	5		8		9			4



## QUIZ: DER FRÜHLING

Der Frühling ist die Jahreszeit, in der die Natur erwacht und Pflanzen sprießen. In vielen Kulturen gibt es daher Frühlingsfeste und -riten. Testen Sie Ihr Wissen!

- 1 Wie nennt man den Frühling im Volksmund?
  - a) Lenz
  - b) Benz
  - c) Stenz
- 2 Worunter leiden manche Leute im Frühjahr?
  - a) Sonnenschwere
  - b) Frühjahrsmüdigkeit
  - c) Mondfinsternis
- 3 Welches ist ein beliebtes Frühjahresgemüse?
  - a) Spinat
  - b) Weißkohl
  - c) Spargel
- 4 Was für ein Baum ist der Maibaum, den man seiner Liebsten am 1. Mai vors Haus stellt?
  - a) Birke
  - b) Erle
  - c) Eiche
- 5 Welches Getränk wird im Frühjahr gereicht?
  - a) Aprilscherz
  - b) Junitränk
  - c) Maibowle
- 6 Welche Vogelarten werden im Lied „Alle Vögel sind schon da“ besungen?
  - a) Elster, Krähe, Rabe und Taube
  - b) Meise, Zaunkönig, Specht und Dohle
  - c) Amsel, Drossel, Fink und Star
- 7 Welche „Tiere“ wachsen im Frühjahr auf Bäumen?
  - a) Weidenhunde
  - b) Weidenschnecken
  - c) Weidenkätzchen
- 8 Nach einer Bauernregel macht der April...
  - a) einen Scherz
  - b) was er will
  - c) schlechte Laune

1. a  
2. b  
3. c  
4. a  
5. c  
6. c  
7. c  
8. b

3	8	1	9	5	2	4	7	6
2	9	7	6	4	1	8	3	5
5	6	4	7	8	3	9	2	1
6	4	2	3	1	8	7	5	9
7	1	8	2	9	5	6	4	3
9	3	5	4	6	7	1	8	2
4	7	9	5	2	6	3	1	8
8	2	6	1	3	4	5	9	7
1	5	3	8	7	9	2	4	6

## SCHON GEWUSST...?

### ...dass das Münster in Ulm den höchsten Kirchturm der Welt besitzt?

Das Ulmer Münster ist die größte evangelische Kirche Deutschlands. Während der Grundstein bereits 1377 gelegt wurde, konnte ihr Turm erst im Jahr 1890 vollendet werden. Mit stolzen 161,53 Metern übertrifft er nicht nur den 132,50 Meter hohen Turm des Petersdoms in Rom, sondern ist sogar der höchste Kirchturm der ganzen Welt. Die Kirche bietet bei normaler Bestuhlung Platz für 2.000 Besucher, ist eines der größten gotischen Gebäude Süddeutschlands und gilt als Kulturdenkmal. Da es im Mittelalter üblich war, während des Gottesdienstes zu stehen, passten damals mehr als 20.000 Menschen hinein.



### ...wie groß das neugeborene Kalb eines Blauwals ist?

Ein Blauwalkalb ist bei der Geburt bereits ungefähr acht Meter lang und wiegt mehr als acht Tonnen. In seinem ersten Lebensjahr legt der Säugling dann täglich circa 80 Kilogramm an Gewicht zu. Das entspricht einer Zunahme von fast dreieinhalb Kilogramm pro Stunde. Ausgewachsene Blauwale sind durchschnittlich 26 Meter lang und wiegen bis zu 200 Tonnen.



### ...was Quaggas sind?

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts lebten „Quaggas“ auf der Erde. Dabei handelt es sich nicht um eine Kreuzung aus Pferd und Zebra, wie man aufgrund der Streifen am Vorderkörper und dem ebenmäßig rostbraun gefärbtem Rumpf denken könnte, sondern um eine Unterart des Steppenzebras. Forschern ist es gelungen, eine Zuchtlinie aufzubauen, die dem Quagga sehr ähnlich sieht.



### ...dass viele in Is- land an Naturgeister glauben?

Der Glaube an die Existenz von Naturgeistern (laut Isländer „das versteckte Volk,“) wie Elfen, Feen, Gnome und Trolle, ist in Island weit verbreitet. So ist es nicht verwunderlich, dass es dort sogar ein eigenes Ministerium dafür gibt. Bei neuen Bau-Unternehmungen muss erst durch einen Elfenbeauftragten geprüft werden, dass beim Bau keine Elfenheimat zerstört wird. 2013 sah man eine Elfenkirche in Gefahr und pausierte den Bau einer geplanten Autobahn, bis die Elfen weiterziehen konnten.





## GEBURTSTAGE

Wir gratulieren all unseren Frühlings-Geburtstagskindern und wünschen von Herzen nur das Beste, viel Glück und Gesundheit!



FRIEDRICH DÜRRENMATT

Friedrich Dürrenmatt war ein Schweizer Schriftsteller und Dramatiker, dessen Roman „Der Richter und sein Henker“ (1950) sowie die Theaterstücke „Der Besuch der alten Dame“ (1956) und „Die Physiker“ (1962) zu den Gegenwartsklassikern zählen. Er wurde am 5. Januar 1921 in Konolfingen in der Schweiz geboren und starb am 14. Dezember 1990 mit 69 Jahren in Neuenburg. Sein Geburtstag jährte sich in diesem Jahr zum hundertsten Mal.



NINA HAGEN

Nina Hagen ist eine deutsche Sängerin, Schauspielerin und Songschreiberin. Sie wird als deutsche „Godmother of Punk“ bezeichnet, beeinflusste den deutschen New Wave und war eine Vorreiterin der Neuen Deutschen Welle. Sie wurde am 11. März 1955 in Ost-Berlin in der Deutschen Demokratischen Republik (DDR) geboren und feiert 2021 ihren 66. Geburtstag.

## LACHEN IST GESUND

Wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Lachen kann Stress abbauen, entspannen und soll Glückshormone freisetzen. Es hilft sogar gegen Schmerzen. Deswegen lesen Sie unbedingt wieder die Witze dieser Ausgabe!



Quelle: www.spass.net

Was steht auf dem Grabstein eines Mathematikers? Damit hat er nicht gerechnet.

Was hat einer, der im Dreieck läuft? Kreislaufprobleme.

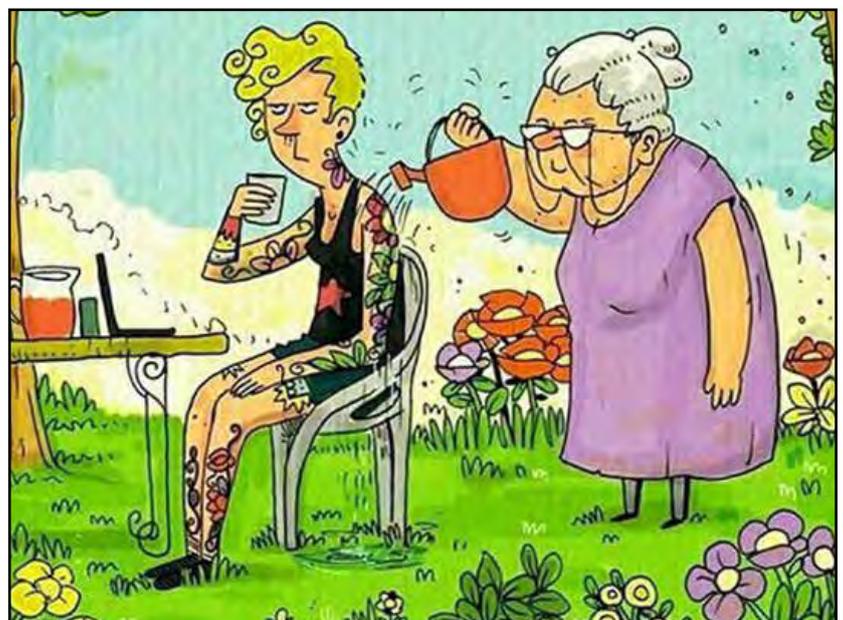
Wie findet man heraus, wie viele Familienangehörige man hat? Man postet auf Facebook, dass man im Lotto gewonnen hat.

Zwei Rentner sitzen auf einer Parkbank und beobachten eine hübsche, junge Frau, die vorbeigeht. Seufzt der eine: „Jetzt müsste man nochmal zwanzig sein!“

Antwortet der andere: „Spinnst Du? Für die paar Minuten will ich nicht nochmal 47 Jahre arbeiten müssen!“

Frau Schmitt erzählt stolz der Nachbarin: „Unsere Tochter hat einen Gerichtsvollzieher geheiratet.“ Da brummt die Nachbarin: „Das war ja auch das Einzige, was der bei euch noch holen konnte.“

Max begleitet seinen Vater zur Autowerkstatt, wo dieser neue Scheibenwischer kauft. Zu Hause erzählt Max seiner Mutter: „Papa hat sich neue Klammern für seine Strafzettel gekauft!“



Quelle: www.spass.net

## MITARBEITER/INNEN STELLEN SICH VOR

Seit der letzten Hauszeitung kamen einige neue Mitarbeiter/innen dazu. Wir stellen hier vier Personen vor, die das Team in Langenhagen erweitert haben.

### DR. HENDRIK SCHULZE

#### Was ist Ihr Fachgebiet in der Perfekta Unternehmensgruppe?

Ich bin Assistent der Geschäftsleitung für die Richard Kühn GmbH. Neben organisatorischen Aufgaben beschäftige ich mich als Chemiker mit der Entwicklung neuer Reinigungsmittel.

#### Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Zuverlässig, vielseitig, zielstrebig.

#### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?

Die Vielfältigkeit. Neben „klassischen“ Aufgaben eines Chemikers beschäftige ich mich auch mit vielen anderen Bereichen – es wird nie langweilig!

#### Was mögen Sie am Frühling?

Das fröhliche Gezwitscher der Vögel.

#### Was war Ihr schönstes Erlebnis des vergangenen Jahres?

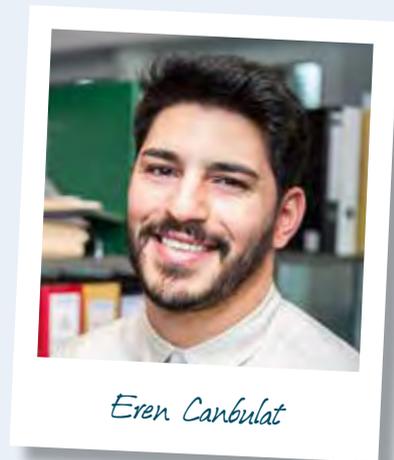
Meine Promotion mit den dazugehörigen, wenn auch eingeschränkten Feierlichkeiten.

#### Welchen Wunsch haben Sie für 2021?

Die Rückkehr zur Normalität und ich würde gerne eine Oldtimer-Wanderung unternehmen.



*Dr. Hendrik Schulze*



*Eren Canbulat*

### EREN CANBULAT

#### Was ist Ihr Fachgebiet in der Perfekta Unternehmensgruppe?

Ich bin Mitarbeiter der Lohnbuchhaltung.

#### Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Hilfsbereit, zielstrebig, ehrgeizig.

#### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?

Die netten Kollegen, die gute Zusammenarbeit in einem guten Arbeitsklima. Auch ist die Arbeit umfangreich, also gibt's immer was zu tun.

#### Was mögen Sie am Frühling?

Die Sonne, die sich jetzt länger zeigt.

#### Was war Ihr schönstes Erlebnis des vergangenen Jahres?

Zu hören, dass ich Vater werde.

#### Welchen Wunsch haben Sie für 2021?

Eine Corona-freie Welt! Ich wünsche allen Menschen sehr viel Gesundheit. Das ist das Wichtigste im Leben, denke ich.

## DANIELA GREINWALD

### Was ist Ihr Fachgebiet in der Perfekta Unternehmensgruppe?

Ich verwalte das Recruiting, Employer Branding, die Personalentwicklung und Betreuung der Auszubildenden. Kurz: Personalmanagement.

### Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Empathisch, wissbegierig, hilfsbereit.

### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?

Mir gefällt die Vielseitigkeit meiner Aufgaben. Ich tausche mich mit fast allen Fachbereichen aus und bin gerne das Bindeglied zwischen ihnen und den Bewerber/innen. Da ich Menschen grundsätzlich sehr gerne helfe, bereitet es mir Freude, Fragen zu beantworten oder mich für Kolleg/innen um Stellenanzeigen zu kümmern.

### Was mögen Sie am Frühling?

Dass die Sonne scheint und die Tage länger werden. Da sind alle Leute viel fröhlicher.

### Was war Ihr schönstes Erlebnis des vergangenen Jahres?

Ich konnte kurz vor Ausbruch der Pandemie noch eine lang ersehnte Reise nach Ägypten machen und die beeindruckende Stadt Luxor sehen.

### Welchen Wunsch haben Sie für 2021?

Ich würde gerne einmal nach Schottland reisen, weil die Landschaft dort so schön sein soll.



*Daniela Greinwald*



*Sören von Hertzberg*

## SÖREN VON HERTZBERG

### Was ist Ihr Fachgebiet in der Perfekta Unternehmensgruppe?

Ich bin für das Marketing der Unternehmensgruppe verantwortlich und gestalte vom Flyer bis zur Facebook-Seite alles.

### Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Kreativ, herzlich, humorvoll.

### Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?

Die Vielfältigkeit. In der Unternehmensgruppe gibt es so viele verschiedene Unternehmen mit immer neuen Aufgaben und Herausforderungen. So entsteht Abwechslung und es entsteht kein alltäglicher Trott. Auch liebe ich es, Ordnung zu schaffen und Systeme aufzubauen, z. B. für Werbematerial wie Flyer und dergleichen.

### Was mögen Sie am Frühling?

Die Natur - alles wird grün und wächst.

### Was war Ihr schönstes Erlebnis des vergangenen Jahres?

Der Einzug unseres Hundes Anton im Frühjahr.

### Welchen Wunsch haben Sie für 2021?

Ich würde gern endlich mal wieder ein großes Familienfest feiern und hoffe daher auf den Corona-Impfstoff und wirksame Maßnahmen.

*Mein Zuhause Heiligendorf*

Adresse Steinweg 24 . 38444 Wolfsburg

Telefon 05365 - 9433 - 0

Telefax 05365 - 9433 - 490

E-Mail [heiligendorf@perfekta-pflege.de](mailto:heiligendorf@perfekta-pflege.de)

Web [www.perfekta-pflege.de](http://www.perfekta-pflege.de)