

# Hauszeitung

## *Mein Zuhause Heilendorf*

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

Sommer  
2021

HAT HIER  
EINER SOMMER  
BESTELLT?



### RÄTSELECKE

In dieser Ausgabe gibt es Mathe- und Logikrätsel, damit das Hirn in Schwung kommt

### AKTUELLES

Sommer ist auch Jahreszeit der Feste im Garten: Frühlings- und Erdbeerfest

### BEGEGNUNGEN

In dieser Ausgabe stellen sich wieder ein paar neue Mitarbeiter/innen vor

# Sommer 2021

- 2 Inhalt
- 4 Editorial
- 6 Veranstaltungskalender
- 7 Der Sommer vor...

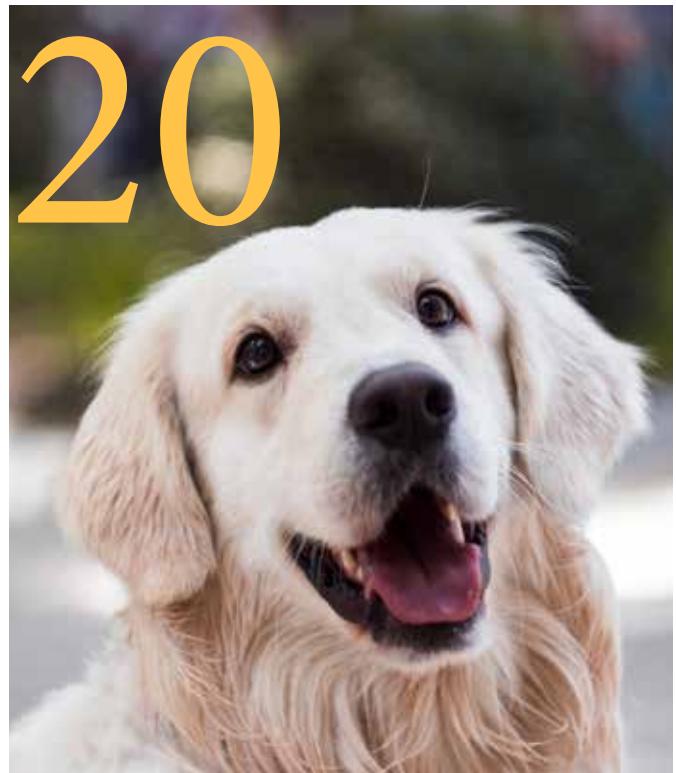
## AKTUELLES

- 8 Spaziergang
- 9 Ball Drumming
- 10 Männertag
- 12 Spaziergang
- 14 Gottesdienst
- 16 Frühlingsfest
- 18 Erdbeerfest



### FRÜHLINGSFEST

Das Team des *Mein Zuhause Heiligen-dorf* hatte am 1. Juni zum Frühlingsfest mit dem Motto „Fit in den Frühling“ eingeladen. Dazu lockte das warme Frühlingswetter, besondere Trainings-stunden mit speziellen Übungseinhei-ten und leckere Speisen und Getränke.



### GROSSES HERZ MIT KALTER SCHNAUZE

Hunde gelten als beste Freunde des Menschen, doch wie kam es dazu? Was macht die vierbeinigen Tiere zu so guten Begleitern? Wie sich der Hund verändert hat und was er alles kann, lesen Sie in dieser Ausgabe.

## RÄTSELECKE

- 20 Großes Herz mit kalter Schnauze
- 21 Rätselecke
- 22 Quiz: Fahrräder
- 23 Schon gewusst...?

## ALLGEMEIN

- 24 Geburtstage
- 25 Lustiges

## BEGEGNUNGEN

- 26 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Alina-Nicoleta Besleaga
- 27 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Sandra Chmielnik



## GEBURTSTAGE

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



## MITARBEITER/INNEN

Gleich zwei neue Mitarbeiterinnen, Alina-Nicoleta Besleaga und Sandra Chmielnik aus dem *Mein Zuhause Nienburg*, stellen sich kurz vor und beantworten einige Fragen rund um die Jahreszeit Sommer.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist sie vorbei, die Zeit der grauen Wolkendecken und kühlen Tage: Der Sommer ist da!

Doch jetzt, wo die Sonne täglich viele Stunden scheint und es uns nach draußen in die Natur zieht, halten wir uns auch schnell mal etwas zu lange in der Sonne auf. Doch warum ist das eigentlich so schlimm? Wie kann man sich effektiv schützen? Was hilft wirklich und was ist nur ein Mythos?

Das Erste, was bei diesem Thema in den Sinn kommt, dürfte der Sonnenbrand sein. Doch auch wenn Sonnenbrand eine ziemlich alltägliche Erfahrung ist, sollte man ihn nicht auf die leichte Schulter nehmen. Immerhin ähnelt er einer Verbrennung der Haut ersten bis zweiten Grades, also mit Rötung der Haut, Hitzegefühl, Juckreiz, Schmerzen oder sogar Blasenbildung. Ursache dafür ist die UV-Strahlung im Sonnenlicht, die unsere DNA beschädigt. Die rote Färbung der Haut kommt durch die Schädigung der Epidermiszellen, die Botenstoffe zur Hautregeneration freisetzen. Es kommt zu einer Erweiterung der Gefäße, erhöhter Durchblutung und so zur Rötung.

Im Gegensatz zum Sonnenbrand äußert sich ein Sonnenstich meist durch Schwindel, Nacken- und Kopfschmerzen, Übelkeit, Benommenheit, Unruhe und erhöhtem Puls. Er entsteht durch lang andauernde direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf und Nackenbereich. Dabei ist es nicht die UV- sondern die Wärmestrahlung des Sonnenlichtes, die zu einer Irritation der Hirnhaut und des Hirngewebes sowie zu einer Entzündungsreaktion führt. Ein Sonnenstich ist also ein isolierter Hitzschlag des Kopfes bei dem die Temperatur im Innern des Körpers auf über 40 °C ansteigt und ist damit der gefährlichste Hitzeschaden, da es zu einer Schwellung des Gehirns kommen kann. Betroffene sollten sofort in eine kühle, schattige Umgebung gebracht werden und sich mit erhöhtem Kopf hinlegen. Kopf und Nacken sollten mit feuchten, kühlen Tüchern bedeckt werden. Weiterhin gilt natürlich auch, viel zu trinken.

Neben Sonnenbrand und -stich gibt es auch noch die Sonnenallergie. Die ist genau genommen meist keine richtige Allergie. Der umgangssprachliche Begriff beschreibt vielmehr verschiedene Erkrankungen, die durch eine Reaktion

auf das Sonnenlicht ausgelöst werden. Allen gemein ist, dass der natürliche Schutzmechanismus des Körpers vor UV-Strahlen versagt und dadurch Symptome wie Hautjucken, Brennen, Blasen oder Quaddeln auftreten.

Die effektivste Methode, um Hautreizungen und andere negative Effekte der Sonnenstrahlung zu vermeiden, ist wohl, im Schatten zu bleiben. Muss oder möchte man aber in die Sonne, sollte man sich mit Kleidung und besonders einer Kopfbedeckung schützen sowie die Augen mit einer Sonnenbrille vor dem starken Licht bewahren. Zusätzlich kann auch ein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Achten Sie dabei auf jeden Fall auf einen angemessenen Lichtschutzfaktor für Ihren persönlichen Hauttyp, da jeder Mensch unterschiedlich viel Sonnenschein verträgt. Auch ist es immer wichtig, darauf zu achten, wie lange man sich in der Sonne aufhält. Legen Sie am besten regelmäßig Pausen im Schatten ein und kühlen Sie sich ab.

Wenn Sie also in nächster Zeit die Sonne genießen, denken Sie an ausreichenden Sonnenschutz und daran, aus-

reichend zu trinken. Übrigens helfen kalte Getränke bei hohen Temperaturen nicht, sich abzukühlen. Mitnichten: Der Instinkt täuscht, denn warme Getränke kühlen viel effektiver ab als kalte. Das liegt daran, dass der Körper kalte Getränke zur besseren Verarbeitung erst aufwärmen muss. Diese Anstrengung sorgt dafür, dass uns warm wird und wir mehr schwitzen. So verliert der Körper direkt wieder Flüssigkeit, die ihm ja eigentlich zugeführt werden soll.

Doch egal, wie Sie sich schlussendlich abkühlen: Ich wünsche Ihnen einen schönen und sonnigen Sommer!

Sören von Hertzberg



# VERANSTALTUNGSKALENDER

Ein Ausblick auf die Ausflüge und Veranstaltungen im *Mein Zuhause Heiligendorf* im Sommer 2021 (Änderungen vorbehalten).

## JULI

Di 06.07. „Tex-Mex“-Sommerfest

## AUGUST

Di 03.08. Barbecue

## DER SOMMER VOR...

### ... 50 Jahren

Am 4. August 1971 fand der erste Bankraub Deutschlands statt. Zwei Männer überfielen eine Filiale der Deutschen Bank in der Prinzregentenstraße in München und forderten zwei Millionen Mark. Als einer der Täter sich mit einer der 18 Geiseln in den geforderten Fluchtwagen setzte, kam es zu einem Schusswechseln, bei dem Täter und Geisel getötet wurden.



Apollo 15 war der neunte bemannte Flug im Rahmen des US-amerikanischen Apollo-Programms. Es handelte sich gleichzeitig um den siebten bemannten Mondflug und die vierte bemannte Mondlandung. Im August 1971 landete die Kapsel erfolgreich im Pazifik, obwohl sich einer der drei Fallschirme nicht geöffnet hatte.



### ... 20 Jahren

Sowohl „Herr der Ringe: Die Gefährten“ als auch „Harry Potter und der Stein der Weisen“ kamen 2001 ins Kino. Beide basierten auf Büchern und waren jeweils der erste Teil einer sehr erfolgreichen Fantasy-Filmreihe, die sich inzwischen zu großen Franchises entwickelt haben.



### ... 100 Jahren

Im Juli 1921 beschließt die britische Regierung einen Baustopp für Luftschiffe, um den zukunftsweisenderen Flugzeugbau stärker voranzutreiben. 1919 war dem britischen Major Scott die erste Ozeanüberquerung mit dem Luftschiff »R 34« in 100 Stunden gelungen. Das Fliegen mit den riesigen »Zigarren« erlebte jedoch schon vor dem Weltkrieg seinen eigentlichen Höhepunkt: Zwischen 1907 und 1914 wurden 1.600 Fahrten durchgeführt und 37.000 Passagiere transportiert.





## SPAZIERGANG

Der in der Wintersonne glitzernde Schnee knirscht unter den Stiefeln, unser Atem zaubert weiße Wölkchen in die eiskalte, klare Winterluft. Warm eingepackt wurde die winterliche Umge-

bung erkundet. Bewohner/innen erzählten aktiv zum Thema Winter und erinnerten sich an die vergangenen Jahre. Nach dem Spaziergang wurde vom Koch ein heißer Kakao serviert.





## BALL DRUMMING

Ball Drumming ist ein völlig neuer Trend in der Gruppenfitness. So dachte sich Judith Aschenbrenner: Was junge Leute können, können unsere Senior/innen schon lang! Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Bewohner/innen löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Ball Drum-

ming macht nicht nur einfach Spaß, sondern verbindet Körper und Geist.

Die Bewohner/innen waren von dieser neuen sportlichen Erfahrung so begeistert, dass dies nun zum festen Bestandteil des Betreuungsplans geworden ist.





## GRILLFEST ZUM MÄNNERTAG

In kleiner geselliger Runde feierten wir den Männertag. An diesem Tag wurden Rostbratwurst, Grillkäse, Nürnberger, Grillfleisch und würzige Frikadellen für die Bewohner/innen aufgefahrt. Natürlich durfte zum Männertag auch ein

Glas Bier nicht fehlen, was die Bewohner/innen sichtlich genossen – auch wenn durch die noch bestehende Pandemie einige Einschränkungen bestanden.









## SPAZIERGANG

Wir genießen die ersten warmen Tage. Urplötzlich und wunderbar erwacht die Natur. In wenigen Tagen werden die Bäume grün, Blumen spritzen aus dem Boden und wundersame Insekten

schwirren durch die Lüfte. Nach einem spannenden Frühlings-Spaziergang am 19. Mai durch die Natur schmeckte das Mittagessen doppelt so gut.



## GOTTESDIENST

Am 27. Mai besuchte uns der Heiligendorfer Pastor Herr Mosig. Musikalisch wurde der Gottesdienst am Klavier begleitet.







## FRÜHLINGSFEST

Das Team des *Mein Zuhause Heiligendorf* hatte am 1. Juni zum Frühlingsfest mit dem Motto „Fit in den Frühling“ eingeladen. Dazu lockte das warme Frühlingswetter, besondere Trainingsstunden mit speziellen Übungseinheiten und leckere Speisen und Getränke im Gartenbereich.

Der Tag begann mit einem gesunden Frühstück, bei dem frische Säfte sowie Obstsalate gereicht wurden.

Um den Körper fit zu halten, starteten die Betreuungskräfte mit Sitzgymnastik im großen Speisesaal, Kegelangeboten und Ballsport auf den Wohnbereichen, sowie Spaziergängen in Kleingruppen zur Gärtnerei Bechtel.

Zum Mittag wurde für das seelische Wohlbefinden gesorgt. Ein gemeinsames Grillen im eigenen Garten konnte selbst den letzten müden Körper an die frische Luft bewegen. Bei Bratwurst, Bifteki, Champignonspießen, hausgemachtem Kartoffelsalat, selbstgebackenem Knoblauchbrot und Tsatsiki wurde in gemütlicher Runde geplauscht und gelacht.

Um den Geist fit zu halten, wurde im großen Speisesaal am Nachmittag eine Bingo-Runde angeboten.

Zum Abendessen lockten frische Kräuter und ein hausgemachter mediterraner Quark die Bewohner/innen gemeinsam zu Tisch.



## ERDBEERFEST

„Sommerfest kann jeder“, dachten wir uns und nannten unsere Feier deshalb Erdbeerfest. Das Ergebnis der Vorbereitungen war umwerfend: Erdbeer-Bilder an den Fensterscheiben, Girlanden im Garten und Speisesaal, Blumentöpfe geschmückt mit Erdbeeren und kulinarische Köstlichkeiten über den gesamten Tag verteilt.

Der Tag startete mit einem frischen, hausgemachten Erdbeer-Milchshake zum Frühstück. Gut gestärkt und bei angenehmen Temperaturen organisierten die Betreuungskräfte eine Erdbeer-Rally. Bewohner/innen konnten an fünf aufgebauten Stationen ihr Geschick und sportliche Aktivität unter Beweis stellen. Zwei Personen erhaschten mit ihrem sportlichen Geschick die

meisten Punkte und wurden mit einem kleinem Erdbeer-Präsent und einer Krone zu Erdbeer-Königin und Erdbeer-König gekürt. Sie freuten sich riesig.

Nach dem sportlichen Vormittag stärkten wir die hungrigen Mägen mit Leckereien vom Grill und hausgemachten Salaten. Natürlich darf bei einem Erdbeerfest auch die Erdbeer-Bowle nicht fehlen. Frisch gekühlt, mit frischen Erdbeeren ließen wir uns die Bowle schmecken.

Den gelungenen Tag ließen wir gemeinsam bei einem Kaffee-Klatsch mit leckerem Erdbeerkuchen ausklingen.





## GROSSES HERZ MIT KALTER SCHNAUZE

Der Hund gilt als bester Freund des Menschen, doch wie kam es dazu? Was macht die vierbeinigen Tiere zu so guten Begleitern?

Der Hund stammt vom Wolf ab und der war vor über 15.000 Jahren ein gefährlicher Feind des Menschen. Als die Menschen sesshaft wurden und Siedlungen gründeten, begannen die Wölfe ihre Nähe zu suchen, um etwas von der Nahrung abzubekommen. Der Mensch zog dann Wolfswelpen groß, zähmte das Raubtier so und benutzte ihn als Jagdhelfer. Wann genau diese Domestizierung stattfand, ist umstritten.

Inzwischen spricht man im Allgemeinen von Haushunden, also Hunden, die überwiegend im Haus gehalten werden, und kennzeichnet damit eigentlich eine Haltungsform. Historisch wurde ein Haushund genau dafür gehalten, was sein Name besagt: zur Bewachung des Hauses. Heutzutage meinen wir damit eher sozialisierte Hunde, also Hunde, die an das Zusammenleben mit Menschen in der menschlichen Gesellschaft gewöhnt und an dieses angepasst sind. Damit wird der Haushund abgegrenzt gegen wild lebende, verwilderte oder streunende Hunde, die zwar auch domestiziert, aber nicht sozialisiert sind.

Der Satz „Der Hund ist der beste Freund des Menschen.“ bezieht sich auf eben diesen Haus-

hund, zu dem viele Halter/innen eine starke emotionale Bindung haben und ihre Tiere oftmals auch vermenschen. Die Vierbeiner können bis zu 250 Wörter und Gesten verstehen und damit trainiert werden. Damit sind Hunde ungefähr so intelligent wie ein zweijähriges Kind.

Übrigens hat sich selbst das Hundebellen erst mit der Zeit entwickelt, da so die Verständigung mit uns Menschen viel besser klappt: Je nach Gefühlszustand bellen Hunde unterschiedlich laut. So bellt ein Hund beispielsweise viel lauter, wenn er aufgeregt ist, als wenn er sich freut.

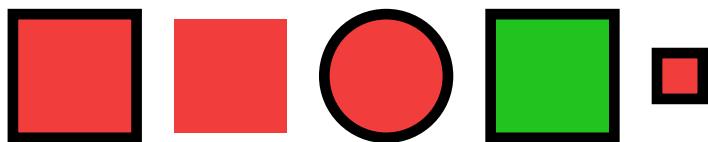
Weltweit gibt es knapp 400 unterschiedliche Hunderassen, die sich nicht nur in Größe und Aussehen, sondern auch im Verhalten unterscheiden. So sind Labrador Retriever aufgrund ihres Spürsinns gut für die Jagd geeignet, während Huskys mit ihrer Intelligenz und guter Dirigierbarkeit gute Zughunde bzw. Lastenziehhunde mit einem ausgeprägten Arbeitswillen sind.

Hunde sind vielseitig und haben sich, ebenso wie der Mensch, angepasst. Zusammen sind die beiden einfach ein gutes Team.

## RÄTSELECKE

---

Welche Form passt nicht in die Reihe?



Schaffen Sie es, die Zahl herauszufinden, die an die Stelle des Fragezeichens gehört?

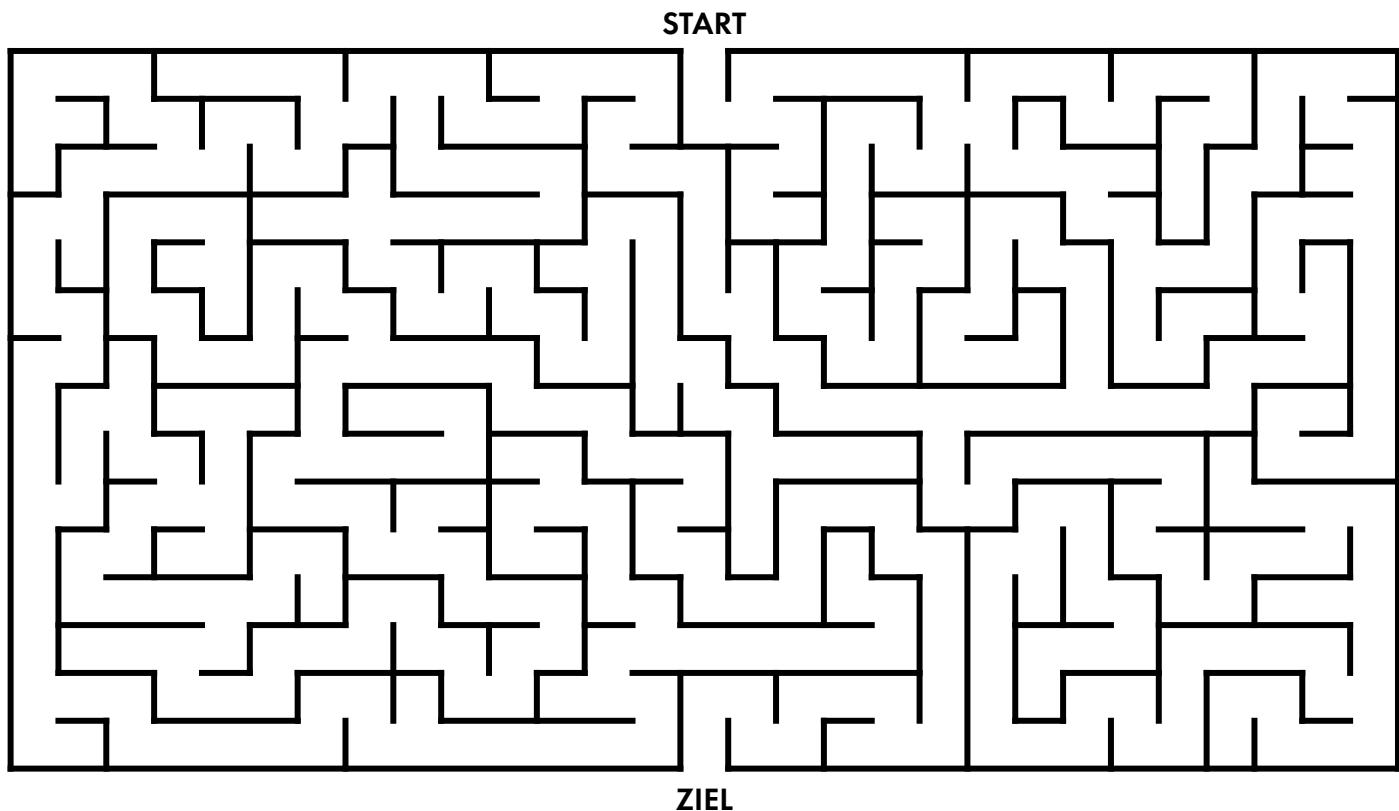
$$\text{Sunflower} + \text{Sunflower} = 8$$

$$\text{Ice cream} - \text{Sunflower} = 3$$

$$\text{Ice cream} + \text{Beach umbrella} = 24$$

$$\text{Beach umbrella} + \text{Sunflower} = ?$$

Schaffen Sie es durch das Labyrinth?



Lösungen auf Seite 25



## QUIZ: FAHRRÄDER

Besonders während der Sommermonate sieht man sie überall: Fahrräder.  
Aber kennen Sie sich mit den Drahteseln aus? Testen Sie Ihr Wissen!

**1 Was darf an keinem Fahrrad fehlen?**

- a) Gepäckträger
- b) Klingel
- c) eine abnehmbare Schlussleuchte

**2 Welche Bremsen muss ein Fahrrad haben?**

- a) eine Rücktrittbremse
- b) eine Vorder- und eine Hinterradbremse
- c) eine Rücktritt- und eine Hinterradbremse

**3 Was muss an den Pedalen sein?**

- a) gelbe Rückstrahler
- b) rote Rückstrahler
- c) weiße Rückstrahler

**4 Wo kann man einen Fahrradführerschein machen?**

- a) an jeder Tankstelle
- b) in der Fahrschule
- c) bei der örtlichen Polizei

**5 Darf man mit dem Rad in entgegengesetzter Richtung in eine Einbahnstraße fahren?**

- a) Ja, das Verbot gilt nur für Autos
- b) Nein, auf keinen Fall
- c) Nur, wenn ein Zusatzschild es erlaubt

**6 Wie nennt man die Mitte eines Rades?**

- a) Nabe
- b) Speiche
- c) Trafo

**7 Der längste Radweg der Welt heißt...**

- a) Elberadweg
- b) Nordseeküstenradweg
- c) Route 66

**8 Wer baute das erste lenkbare „Fahrrad“?**

- a) Carl Benz
- b) Carle Vélo
- c) Karl Drais

**9 Müssen Radfahrer immer den Radweg benutzen, wenn einer vorhanden ist?**

- a) Ja, dafür gibt es den ja.
- b) Nein, nur bei entsprechender Beschilderung.
- c) Ja, aber mit Ausnahme von Rennradfahrern.

# SCHON GEWUSST...?

## ...wie unglaublich schnell Bambus wachsen kann?

Bambus gehört aufgrund eines einzigartigen Sprosssystems zu den am schnellsten wachsenden Pflanzen der Welt. Bestimmte Bambusarten können innerhalb eines Tages ganze 91 cm wachsen, mit einer Rate von fast vier Zentimetern pro Stunde, also etwa ein Millimeter alle 90 Sekunden.

Die Wachstumsphase des Bambus liegt zwischen Mai und August und er erreicht in diesem Zeitraum seine finale Höhe und seinen Durchmesser. Der Riesenbambus gehört zu den größten Mitgliedern der Familie der Gräser und kommt ursprünglich in Myanmar, Indien, China und Thailand vor.



## ...woher das „Eichhörnchen“ seinen Namen hat?

Eichhörnchen tragen diesen Namen, weil sie sich so flink bewegen. Der erste Teil des Namens („Eich-“) leitet sich nämlich von dem über 1.000 Jahre alten, althochdeutschen Wort „aig“ ab, was so viel bedeutet wie „schnell bewegen“. Eicheln fressen die Tiere hingegen nur selten, viel häufiger knabbern sie Nüsse und Samen, auch aber Würmer und Insekten. „Nusshörnchen“ hätte demnach besser gepasst.



## ...wie viele Herzen Tintenfische haben?

Tintenfische sind die einzigen Lebewesen, in deren Körper gleich drei Herzen schlagen. Ein Zentralherz pumpt das Blut direkt in Hirn und Körper, und vor den beiden Kiemen sorgt je ein Herz dafür, dass auch die Atmungsorgane rasch durchströmt werden. Die Kraft der drei Herzen verleiht dem Tintenfisch zudem einen überaus gleichmäßigen Pulsschlag: rund 40 Takte pro Minute.



## ...dass sich die Insassen eines brasilianischen Gefängnisses wortwörtlich freistrampeln können?

Im brasilianischen Gefängnis von Santa Rita do Sapucaí können die Insassen auf stationären Fahrrädern Rad fahren, um damit Strom für die Bewohner/innen der Stadt zu erzeugen. Die Energie wird mithilfe einer Batterie gespeichert und für die nächtliche Straßenbeleuchtung genutzt. Für drei Tage à 8 Stunden Rad fahren verkürzt sich dabei ihre Haftdauer immer um einen Tag.





## GEBURTSTAGE

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



TOM HANKS

Am 9. Juli im Jahr 1956, vor 65 Jahren, wurde Thomas Jeffrey „Tom“ Hanks, ein amerikanischer Schauspieler, Regisseur und Produzent, in Concord, Kalifornien in den Vereinigten Staaten geboren.

Er wurde für seine Hauptrollen in den Filmen *Philadelphia* (1993) und *Forrest Gump* (1994) mit dem Oscar als Bester Hauptdarsteller ausgezeichnet und besitzt vier Golden Globes.



BARACK OBAMA

Barack Hussein Obama II ist ein US-amerikanischer Politiker der Demokratischen Partei. Er kam am 4. August 1961 in Honolulu auf Hawaii zur Welt und war von 2009 bis 2017 der 44. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika.

In seiner Amtszeit forcierte er den Drohnenkrieg gegen Terrorführer und sah sich mit der NSA-Affäre konfrontiert. Am 10. Dezember 2009 erhielt er den Friedensnobelpreis.

## 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

Der Werkstattbesitzer fragt seinen Kunden: „Wann ist Ihr Auto das letzte Mal überholt worden?“ – „Gerade eben. Von einem Radfahrer.“

Der Richter fragt: „Angeklagter, wo waren Sie zwischen 4 und 5?“ Der Angeklagte überlegt und antwortet: „Im Kindergarten, Herr Richter!“

„Ich bin mit Ihnen manchmal auch nicht zufrieden“, jammert der Schüler vor der Lehrerin. „Aber renne ich deswegen immer gleich zu Ihren Eltern?“

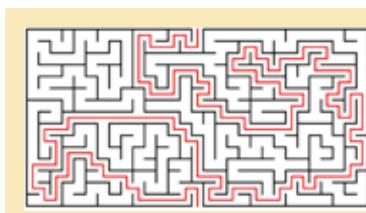
Max fragt den Lehrer: „Könnten wir Mathe nicht auf dem Mond machen?“ - „Wieso denn das?“ - „Na, da soll doch alles viel leichter sein.“

Warum fahren Politiker nicht so gern mit dem Zug? – Weil Ihnen an jeder Station entgegenhallt: „Bitte zurücktreten!“

Der Sohn des Milliardärs wird von einem Klassenkameraden gefragt: „Wie kommt es, dass du jedes Jahr einen 6er im Zeugnis hast, und nie sitzen bleibst?“ – „Das versteh ich auch nicht“, meint der reiche Junge. „Jedes Jahr wette ich mit dem Rektor um 5000 Euro, dass ich diesmal sitzen bleibe. Und jedes Jahr verliere ich.“



Quelle: www.toonpool.com



$$= 21 = \text{sun} + \text{balloon}$$



# MITARBEITER/INNEN STELLEN SICH VOR

Wir stellen Ihnen hier zwei neue Mitarbeiterinnen vor, die kürzlich das Team im *Mein Zuhause Nienburg* erweitert haben.

## ALINA-NICOLETA BESLEAGA

**Welchen Beruf üben Sie aus?**

Pflegefachkraft: Praxisanleiterin

**Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit? Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?**

Besonders gefällt mir an meiner Arbeit, Wissen weiterzuvermitteln. Ich mag es sehr, wenn die Schüler/innen Fortschritte machen und sich stetig verbessern.

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

Energisch, offen und kommunikativ – das hält mich munter.

**Was mögen Sie am Sommer?**

Die Varietät der Natur – sie macht das Leben schön.

**Worauf freuen Sie sich im Sommer?**

Auf den Urlaub im Garten – dort kann ich gut abschalten – die Zeit bleibt einfach stehen.

**Wohin wollten Sie schon immer mal gerne in den Urlaub fahren?**

Nach Frankreich – ich liebe die Sprache und den französischen Scharm.

**Wie verbringen Sie warme Sommertage am liebsten?**

Im Schatten, stresslos.

**Was war das schönste Geschenk, das Sie jemals bekommen haben?**

Ich lege nicht viel Wert auf materielle Geschenke. Etwas kaufen kann jeder. Vor kurzer Zeit habe ich für meine Familie eine kleine Feier organisiert – hierdurch habe ich mich sehr wertvoll gefühlt.



## SANDRA CHMIELNIK

**Welchen Beruf üben Sie aus?**

Ich arbeite in der sozialen Betreuung.

**Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit? Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?**

Ich habe den Beruf ergriffen, weil er mir Spaß macht und ich mich verwirklichen kann. Mir gefällt meine Arbeit, weil sie abwechslungsreich ist. Ich kann meine Kreativität dort sehr gut mit einbringen.

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

Kreativ - ich habe viele Ideen.

Ruhig - ich bin ausgeglichen und rege mich nicht gleich über jede Kleinigkeit auf.

Freundlich: Ich bin anderen gegenüber aufmerksam und entgegenkommend.

**Was mögen Sie am Sommer?**

Der Sommer ist nicht meine Jahreszeit, weil es mir zu warm wird. Ich mag am liebsten den Frühling, weil die Blumen und Bäume blühen und der Frühlingsduft in der Luft schwebt.

**Worauf freuen Sie sich im Sommer?**

Auf den Strandurlaub mit meiner Familie.

**Wohin wollten Sie schon immer mal gerne in den Urlaub fahren?**

Ich würde gerne am Nordkap Urlaub machen. Die Landschaft soll sehr schön sein und ich möchte gerne das Naturschauspiel der Nordlichter sehen.

**Wie verbringen Sie warme Sommertage am liebsten?**

Zuhause im Garten.

**Was war das schönste Geschenk, das Sie jemals bekommen haben?**

Das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit mit meiner Familie.



# *Mein Zuhause Heiligendorf*

**Adresse** Steinweg 24 . 38444 Wolfsburg

**Telefon** 05365 - 9433 - 0

**Telefax** 05365 - 9433 - 490

**E-Mail** heiligendorf@perfekta-pflege.de

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