

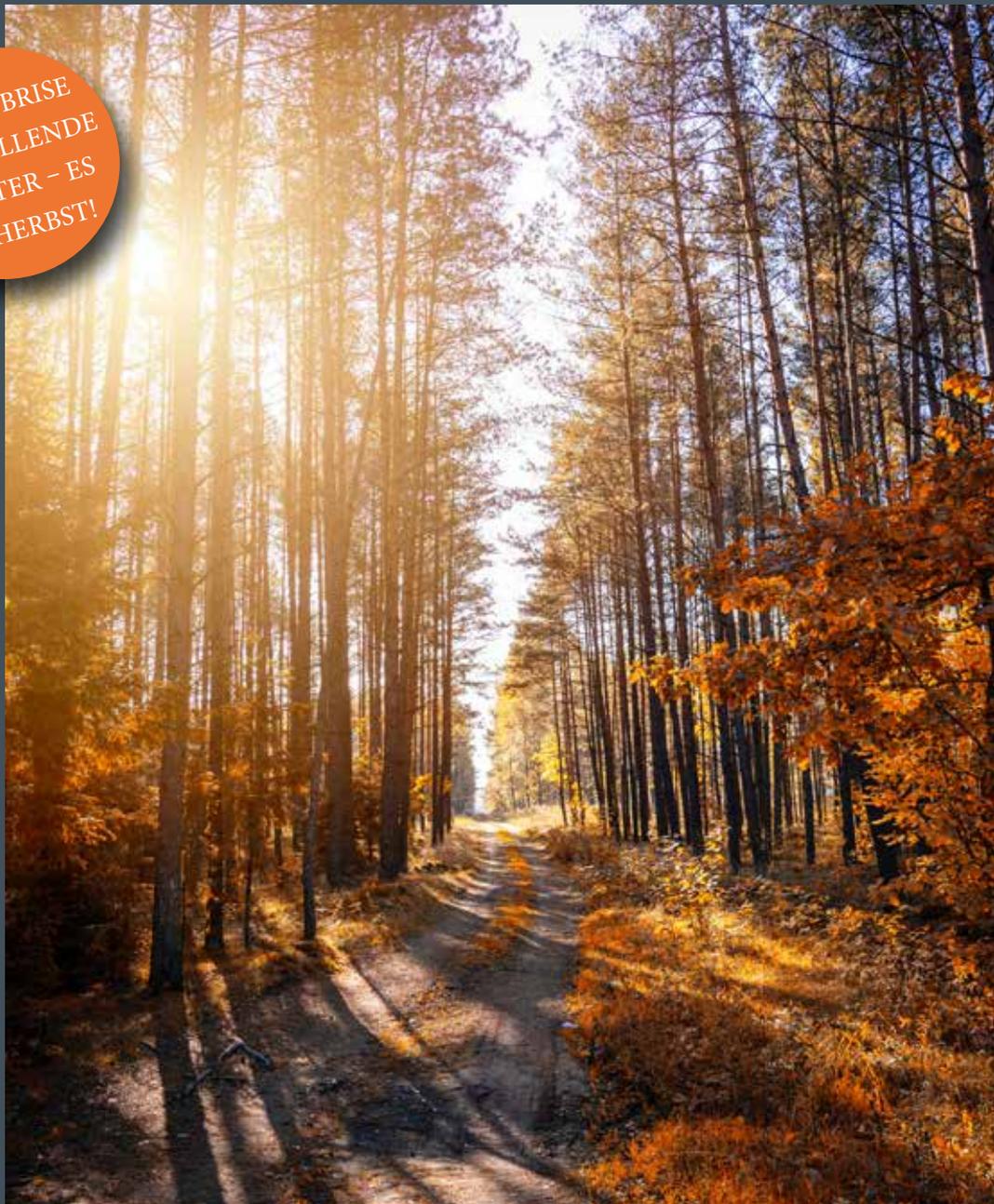
Hauszeitung

Mein Zuhause Heiligendorf

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

Herbst
2022

KÜHLE BRISE
UND FALLENDE
BLÄTTER – ES
IST HERBST!



RÄTSELECKE

In dieser Ausgabe gibt es optische Täuschungen, Symbol- und Texträtsel

AKTUELLES

Am 15. August besuchte eine Gruppe Bewohner/innen den Tierpark Essehof

BEGEGNUNGEN

Wir stellen Ihnen natürlich auch wieder neue Mitarbeiter/innen vor

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

AKTUELLES

8 Begegnungscafé
10 Unterwegs mit der Rikscha
12 Abenteuer im Tierpark
Essehof
14 Abschied von Frau Moos



UNTERWEGS MIT DER RIKSCHA

Der Sportverein Barnstorf ermöglichte es den Bewohner/innen des *Mein Zuhause Heiligendorf*, Ausflüge mit einer Rikscha zu unternehmen.



ABSCHIED VON FRAU MOOS

Nach jahrelangem Einsatz für das *Mein Zuhause Heiligendorf* ging Frau Moos in den wohlverdienten Ruhestand und wurde dazu vom Team des Hauses gehrend verabschiedet.

RÄTSELECKE

- 16 Igel – stachelige Nachbarn
- 17 Rätselecke
- 28 Quiz: Niedersachsen
- 19 Schon gewusst...?

ALLGEMEIN

- 20 Geburtstage
- 21 Lachen ist gesund

BEGEGNUNGEN

- 22 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Britta Paulsen
- 23 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Margaret Ndinda Mulwa



GEBURTSTAGE

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



MITARBEITER/INNEN

In dieser Ausgabe stellen sich zwei neue Mitarbeiter/innen vor: Britta Paulsen und Margaret Ndinda Mulwa erzählen kurz von sich und beantworten einige Fragen rund um die Jahreszeit Herbst.



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach dem Sommer mit seinen unerträglich heißen Tagen, der sengenden Hitze und ausgetrockneten Flüssen begrüßen wir den Herbst und die erfrischende Abkühlung, die er mit sich bringt. Der Wind pustet das fallende Laub vor sich her, während er durch die Straßen zieht und bringt Regenschauer mit sich, die der Natur Linderung verschaffen und die Menschen von den grünen Wiesen und aus den Stadtparks zu heißem Tee und leckeren Keksen in ihre Häuser treiben. Das Leben verlagert sich wieder mehr von draußen nach drinnen.

Auch werden die Tage kürzer, morgens schweben graue Nebelschwaden über den Feldern und statt T-Shirt und Sonnenbrille sieht man vermehrt Strickjacken und Schals. Blickt man gen Himmel, kann man häufig Vogelscharen sehen, die ihren Formationsflug üben und sich auf die lange Reise in den Süden vorbereiten. Eichhörnchen huschen über Baumstämme und durch Gärten, verstecken Vorräte und bereiten sich damit auf die kalte Jahreszeit vor, in der sie, anders als viele andere Nagetiere, keinen Winterschlaf halten und somit weiterhin Zugang zu ausreichend viel Nahrung benötigen.

Während die Eichhörnchen nun also Baumfrüchte, Samen, Kerne, Triebe, Knospen oder auch Vogeleier suchen und geschickt verstecken, sammeln Kinder im Herbst Blätter, die sie zwischen Büchern plattpressen, und Kastanien, die sie mit Zahnstochern zu kleinen Wesen und Formen zusammenstecken. Allgemein scheint Basteln in dieser Zeit einen besonderen Stellenwert zu bekommen.

Auch Kerzen gehören zum Herbst dazu, ob nun als gemütliches Stilmittel auf dem Esstisch, in einer selbstgebastelten Laterne oder in einem Kürbis mit geschnitzter Grimasse zum besonders bei Kindern beliebten Halloween, wenn die Menschen sich verkleiden, umherziehen und gemeinsam feiern. Dieses ursprünglich irische Treiben ist allerdings nicht das Einzige, was in der dritten Jahreszeit bunt ist: In den unterschiedlichsten Abstufungen von rot, orange, gelb und braun fallen die Blätter von den Bäumen und sorgen für die typisch bunte Herbstlandschaft, die dem sonst eher grau und tristen Herbst sein farbenfrohes Kleid schenkt. Doch gerade dieses für den Herbst so typische Laub kann zur Unfallgefahr werden: Bei Näs-

se bilden Blätter und Wasser eine glatten Rutschschicht und verdecken zusätzlich auch potenzielle Hindernisse darunter. Fußgänger/innen wird empfohlen, festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle zu tragen und kürzere Schritte zu machen. Radfahrer/innen sollten ihr Reifenprofil kontrollieren und den Reifendruck auf ein Minimum senken, um die aufliegende Fläche zu vergrößern.

Bei dieser Vielzahl an Sicherheitstipps und guten Ratschlägen wundert es nicht, dass man im Herbst lieber zu Hause bleibt und die Ausflüge auf die wenigen regenlosen Stunden beschränkt. Doch auch im Herbst und Winter, wenn die Sonnenstunden ein knappes Gut sind, benötigt der menschliche Körper Sonnenschein, um das lebenswichtige Vitamin D produzieren zu können. Nutzen Sie also auch im Herbst möglichst noch jede Gelegenheit, um Ihre Vitamin D-Vorräte aufzufüllen und so später gesund durch den Winter zu kommen.

In diesem Sinne wünsche ich wünsche Ihnen einen wunderbaren goldenen Herbst mit allem, was dazugehört!

Sören von Hertzberg

Herbst

von Ludwig Strunz

***Kaum ist die heiße Zeit gegangen
Und Nebelschwaden steigen auf
Hat uns der kühle Herbst gefangen
Mit buntem Blätterregen zuhauf.***

***Wie schön ist's jetzt zu gehen
Durch bunten Blätterwald
Und manchmal bleibt man stehen
Auch wenn es schon ein bisschen kalt.***

***Doch noch wärmt uns die Sonne
Mit manchem lichtem Strahl
Der Tag ist pure Wonne
Ach wär's nicht nur einmal.***

***So freu'n wir uns am Leben
Bei Nebel und bei Licht
Was uns die Welt kann geben
Bis dass die Nacht anbricht.***



VERANSTALTUNGSKALENDER

Liebe Leserin, lieber Leser,

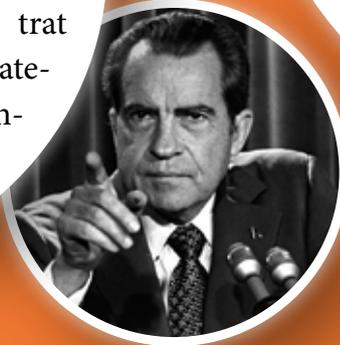
normalerweise würden Sie an dieser Stelle den Kalender für die in der Seniorenresidenz *Mein Zuhause Heiligendorf* stattfindenden Veranstaltungen für die nächsten Monate finden. Da aufgrund verschiedener Faktoren aktuell recht unsicher ist, welche Veranstaltungen in nächster Zeit überhaupt bzw. in welchem 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 HERBST VOR...

... 50 Jahren

Am 7. November 1972 besiegte Richard Nixon dem Demokraten George McGovern in den Präsidentschaftswahlen mit großem Stimmenvorsprung. Zwei Jahre später trat Nixon aufgrund der Watergate-Affäre als erster und bisher einziger US-Präsident von seinem Amt zurück.



... 20 Jahren

Am 19. November 2002 wurde in Gießen das „Mathematikum“, das erste mathematische Mitmachmuseum der Welt, vom damaligen Bundespräsidenten Johannes Rau eröffnet. Ziel war, Menschen jeden Alters, jeder Vorbildung und jeden Geschlechts durch sinnliche Erfahrungen eine neue Tür zur Mathematik zu öffnen. So standen nach dem Motto „Mathematik zum Anfassen“ über 150 Experimentierstationen für die Besucher/innen bereit.



Am 28. November 1922 wurde in New York City das Medienunternehmen Time Inc. gegründet, das im Laufe der Zeit zum größten Verleger in den Vereinigten Staaten aufsteigen sollte. Inzwischen erscheint das Time Magazine jährlich in vier Ausgaben mit einer Gesamtauflage von rund 5,2 Millionen Exemplaren.



... 100 Jahren

Am 28. Oktober 1922 marschierten Mitglieder paramilitärischer Milizen der italienischen Faschisten, die sog. „Schwarzhemden“, in Rom ein und zwangen die bürgerliche Regierung zum Rücktritt. König Viktor Emanuel III. übergab die Regierungsvollmacht an Benito Mussolini und markierte damit den Beginn der faschistischen Ära in Italien. Schon in den Monaten zuvor hatten die Faschisten die sozialistischen Regionen Italiens terrorisiert.



BEGEGNUNGSCAFÉ

„Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Aus diesem Grund öffnete 2022 das sogenannte Begegnungscafé im Erdgeschoss des *Mein Zuhause Heiligendorf*. Hier wurde für die Bewohner/

innen und deren Angehörige, aber auch für Gäste ein Ort geschaffen, in welchen gemeinsam die Zeit genossen werden kann. Hier können Besucher/innen sich treffen, Kaffee und Kuchen sowie kleine und raffinierte Köstlichkeiten genießen, die von Mitarbeiter/innen kreiert werden.





UNTERWEGS MIT DER RIKSCHA

Der Sportverein Barnstorf ermöglicht den Bewohner/innen des *Mein Zuhause Heiligendorf* Ausflüge mit einer Rikscha. Die ehrenamtlichen Fahrer/innen der Rikschas folgen dabei nicht festen Routen, sondern orientieren sich am Bedarf und den individuellen Wünschen ihrer Fahrgäs-

te. Dank der elektronischen Unterstützung der Rikscha ist sichergestellt, dass genug Puste übrig bleibt für ein Gespräch zwischen Fahrgast und Fahrer/in der Rikscha. Frischer Wind in den Haaren und viel Spaß sind garantiert!





ABENTEUER IM TIERPARK ESSEHOF

Am 15. August besuchten die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Heiligendorf* gemeinsam mit einigen Pflegekräften den Tierpark Essehof. Bei schönstem Wetter fuhr die Gruppe die kurze Strecke und nahm sich vor Ort viel Zeit, um das zehn Hektar große Parkgelände ausgiebig zu erkunden. Dabei kam es den Besucher/innen auch zugute, dass der Park in einem Wald liegt und der dichte Baumbestand im Sommer für ausreichend viel Schatten sorgt.

Auch wenn die Tiere im Tierpark Essehof weiterhin in Gefangenschaft leben, so hat sich gegenüber den 70er-Jahren hier viel verändert: Größere Gehege, die auch landschaftlich speziell für die Tiere angelegt wurden, unterscheiden sich stark von den Betonbauten von einst. Auch die Artenvielfalt hat zugenommen, sodass hier nun auch andere exotische Tiere zu finden sind. So verbrachten die Senior/innen einen schönen Sommertag mit dem Bestaunen der Fauna.





ABSCHIED VON FRAU MOOS

Liebe Frau Moos,
zum Abschied wünscht Ihnen das gesamte Team
des *Mein Zuhause Heiligendorf* alles Gute. Herz-
lichen Dank für Ihren tatkräftigen Einsatz in den
vergangenen Jahren mit all ihren Höhen und Tie-

fen. Das Team Polo/Lupo verliert eine engagierte
Mitarbeiterin – Sie dagegen gewinnen mehr Zeit
und Freiraum für ihre Familie und all die Dinge,
die Ihnen wichtig sind. Alles erdenklich Gute in
diesem neuen Lebensabschnitt!





IGEL – STACHELIGE NACHBARN

Sie huschen nachts durch Gärten, über Straßen und Felder, schnüffeln überall herum und kugeln sich ein, wenn man ihnen zu nahe kommt. Doch wie leben Igel genau? Und wie kann man den kleinen, stacheligen Tieren helfen?

Jeder kennt die Fabel von Hase und Igel: Der eingebildete Hase fordert den Igel zum Wettlauf über den Acker heraus, wird dann aber vom Igel und seiner Frau überlistet.

Früher war die kleinräumige und abwechslungsreiche Landschaft tatsächlich der natürliche Lebensraum der Igel, doch Hecken, Gehölze und artenreiche Wiesen verschwanden im Zuge der Intensivierung der Landwirtschaft und damit auch die Lebensgrundlage der stacheligen Tiere.

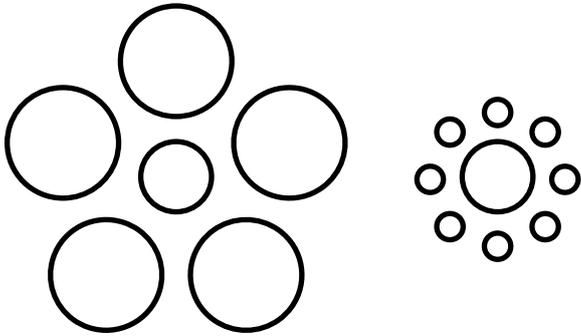
Igel sind Insektenfresser, das heißt sie ernähren sich hauptsächlich von Käfern, Larven von Schmetterlingen, Würmern, Asseln oder auch Schnecken. Im Herbst fressen sie sich eine Fettschicht an, die sie über den Winter in ihrem frostsicheren Nest wieder verlieren.

Man würde meinen, aufgrund ihres mit Stacheln bewehrten Rückens wären Igel selbst keine attraktive Beute, doch müssen sich Igel vor allerlei Feinden in Acht nehmen: Uhus, Dachse, Marder und Füchse trachten den kleinen Sohlengängern nach dem Leben, aber der Hauptfeind ist tatsäch-

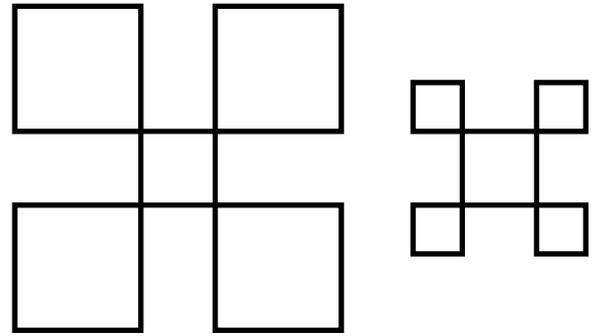
lich der Mensch, genauer gesagt das Auto. Doch auch Gruben, Kellerschächte und Schwimmbecken können ihnen gefährlich werden, wenn diese nicht abgedeckt werden. Selbst Müll ist eine Gefahr, denn die kleinen Nager wühlen gerne mal in Gelben Säcken herum, verfangen sich im Plastik und können sich nicht mehr selbstständig befreien. Mülltüten sollte man deshalb am besten erst morgens an die Straße oder sie erhöht an den Zaun hängen, wo Igel sie nicht erreichen können.

Man kann Igel helfen, indem man größere Laubhaufen mit ein paar Ästen und einer Plane abdeckt, sodass sie einen sicheren und warmen Unterschlupf vorfinden. Alternativ kann man auch Futter aus Katzenfutter, speziellem Igeltrockenfutter oder sogar ungewürztem Rührei im Garten deponieren, um untergewichtigen Igel schnell und wirksam zu helfen. Aber Achtung: Obst und Milch sind nicht geeignet und können Igelbabys sogar gefährlich werden. In heißen Sommern, wie der, den wir gerade hinter uns haben, sollte man auch mit Wasser gefüllte flache Schalen als Tränken aufstellen.

RÄTSELECKE

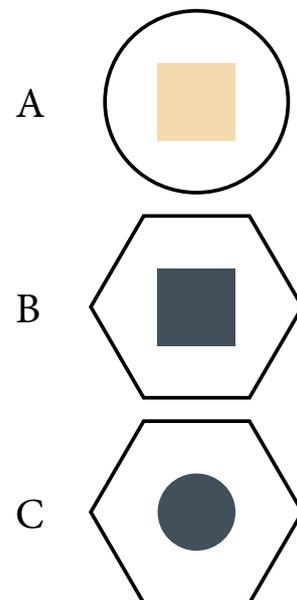
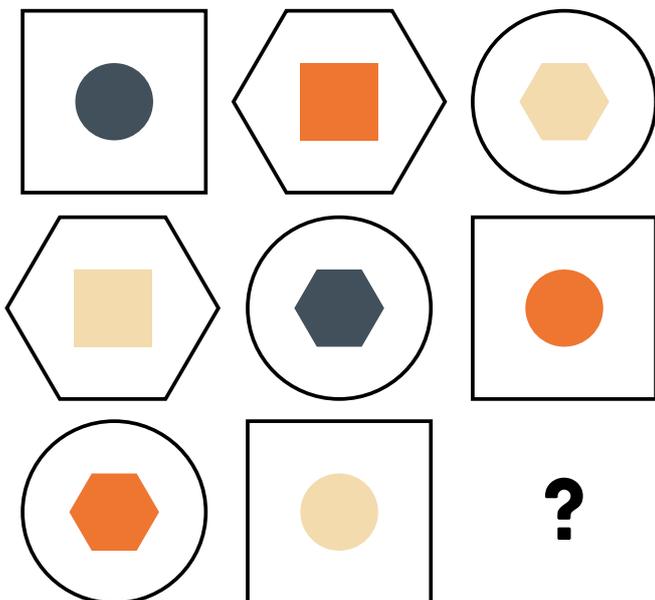


Welcher mittlere Kreis ist größer?



Welches der mittleren Quadrate ist größer?

Finden Sie das fehlende Symbol!



Eine Frage des Gleichgewichts

Sie haben neun Kugeln und eine Waage mit zwei Waagschalen. Eine der Kugeln ist schwerer als die restlichen acht. Wie kann man mit möglichst wenig Wiegegängen herausfinden, welche Kugel schwerer als die anderen ist?



QUIZ: NIEDERSACHSEN

Wie gut kennen Sie das Bundesland, in dem Sie leben? Testen Sie Ihr Wissen und beantworten Sie diese neun Fragen rund um das zweitgrößte Bundesland!

- 1 Wann wurde Niedersachsen „gegründet“?
 - a) 13. Mai 1884
 - b) 9. Dezember 1946
 - c) 1. Januar 1900
- 2 Welches Tier ist auf dem Landeswappen?
 - a) Adler
 - b) Pferd
 - c) Löwe
- 3 Wer war schon einmal niedersächsischer Ministerpräsident?
 - a) Christian Wulff
 - b) Helmut Kohl
 - c) Klaus Wowereit
- 4 Wie heißt die Landeshauptstadt von Niedersachsen?
 - a) Wolfsburg
 - b) Göttingen
 - c) Hannover
- 5 Welche Sängerin kommt aus Niedersachsen?
 - a) Jeannette Biedermann
 - b) Sarah Connor
 - c) Yvonne Catterfeld
- 6 Was ist „Lüttje Lage“?
 - a) Gesellschaftsspiel
 - b) Bier und Kornbrand
 - c) Ebbe (Volksmund)
- 7 Welches Bundesland liegt mitten in Niedersachsen?
 - a) Bremen
 - b) Hamburg
 - c) Schleswig-Holstein
- 8 An wie viele Bundesländer grenzt Niedersachsen?
 - a) 7
 - b) 8
 - c) 9
- 9 Wie heißt die zweitgrößte Stadt in Niedersachsen?
 - a) Osnabrück
 - b) Hildesheim
 - c) Braunschweig

SCHON GEWUSST...?

...dass sich unsichere Menschen stärker verteidigen?

Vehemenz ersetzt Substanz. Das lässt sich leider immer wieder im Alltag erleben. Je unsicherer wir unserer Sache sind (oder werden), desto mehr rechtfertigen und verteidigen wird uns. „Vorwärtsverteidigung“ heißt das im Fachjargon. Laut Leon Festinger steckt dahinter ein psychologisches Störgefühl, „kognitive Dissonanz“ genannt. Besonders starke Dissonanzen entstehen dann, wenn ein bis dahin stabiles, positives Selbstbild gefährdet wird („Ich bin ja doch nicht so toll, wie ich dachte!“). Manche werden dann regelrecht aggressiv. Wie im Zitat: „Nur getroffene Hunde bellen.“



...wie gut das menschliche Auge ist?

Kein anderes Sinnesorgan kann so viele Eindrücke verarbeiten wie unser Auge. Unser Sehsystem nimmt 70 Prozent aller für uns wichtigen Informationen auf. 180 Mal in der Minute bewegt sich unser Auge hin und her, rund 100.000 Mal täglich stellen unsere sechs Augenmuskeln das Auge „scharf“ – schneller als jede Kamera.



...warum Karotten orange sind?

Manche einer wuchs in dem Glauben auf, dass Möhren immer orange seien. Diese Färbung ist aber nur auf einen Züchtungstrend im 17. Jahrhundert in den Niederlanden zurückzuführen. Von Natur aus können Karotten auch rot, lila, gelb und weiß sein. Unklar ist, wie es zu dem Trend kam. Es geht die Legende, dass er zu Ehren des niederländischen Königshauses ins Leben gerufen wurde.



...weshalb wir komische Vögel bewundern?

Üblicherweise bemühen sich die Menschen, nicht aufzufallen. Das führt zu einem großen Maß an Konformität. Zum Beispiel bei einheitlichen Dresscodes oder generellen Benimmregeln. Es gibt aber Situationen und Berufsgruppen, in denen steigt der Status erst durch Nonkonformität. Vor Professoren oder Kreativen und Künstlern erwarten wir geradezu, dass sie etwas schrullig sind. Je zauseliger die Haare und schriller die Klamotten, desto eher unterstellen wir einen genialen Geist.





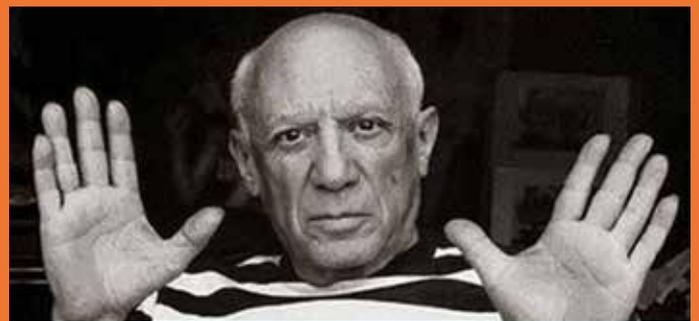
GEBURTSTAGE

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



CHRISTIAN EHRLING

Christian Ehring ist ein deutscher Fernsehmoderator, Kabarettist, Autor und Musiker. Er stand in Ensembles und alleine auf der Bühne, arbeitete von 2002 bis 2006 als Autor unter anderem für Dieter Hallervorden, Käpt'n Blaubär und Freitag Nacht News. Seit 2011 moderiert er das Satiremagazin „Extra 3“. Er wurde am 18. September 1972 in Rheinhausen geboren und feiert 2022 seinen 50. Geburtstag.



PABLO PICASSO

Pablo Ruiz Picasso war ein spanischer Maler, Grafiker und Bildhauer des Kubismus, der mit seinen populären Werken wie dem berühmten Ölgemälde „Guernica“ (1937) zu den bedeutendsten Künstlern des 20. Jahrhunderts zählt. Er wurde am 25. Oktober 1881 in Málaga in Spanien geboren und starb am 8. April 1973 mit 91 Jahren in Mougins in Frankreich. Sein Geburtstag jährt sich 2022 zum 141. Mal.

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!



Arzt: „Sie sind zu dick.“ – Patient: „Ich hole mir lieber noch eine zweite Meinung.“ – Arzt: „Ok, Sie sind auch hässlich.“

Die Lehrerin fragt beim Grammatikunterricht: „Wenn ich sage ich bin schön, welche Zeit ist das?“

Schüler: „Vergangenheit?“

Der Lehrer erklärt: „Wörter, die mit Unanfängen bedeuten oft etwas Schlechtes, wie beispielsweise Unwetter, Untat oder Unheil. Wem von euch fällt denn noch ein Beispiel ein?“ Daraufhin ein Schüler: „Unterricht!“



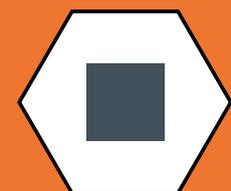
Was macht ein Clown im Büro?

- Faxen.

Was trinken Führungskräfte?

- Leitungswasser.

Zwei Wiegegängen reichen aus:
Man legt drei Kugeln in jede Waagschale. Wenn eine der beiden Waagschalen schwerer ist als die andere, befindet sich die gesuchte Kugel in dieser. Falls die Waagschalen gleich schwer sind, befindet sich die gesuchte Kugel unter den drei verbleibenden Kugeln.
Dies wiederholt man im zweiten Wiegegang mit zwei der drei verbleibenden Kugeln. Schlägt die Waage aus, so liegt die gesuchte Kugel in der schwereren Waagschale, schlägt die Waage nicht aus, so ist die übrige Kugel die gesuchte Kugel.



B

Die mittleren Kreise sind gleich groß, umliegenden Formen nehmen wir sie nur unterschiedlich groß wahr.

MITARBEITER/INNEN STELLEN SICH VOR

Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe zwei neue Mitarbeiterinnen vor, die kürzlich das Team im *Mein Zuhause Heiligendorf* erweitert haben.

BRITTA PAULSEN

Welchen Beruf üben Sie aus?

Ich arbeite als Servicekraft in der Küche des *Mein Zuhause Heiligendorf*.

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

Mir gefällt eigentlich alles an meiner Arbeit. Besonders gefällt mir, dass ich damit Menschen helfen und unterstützen kann.

Woran machen Sie für sich fest, dass es Herbst ist?

Dass die Tage wieder kürzer werden.

Was mögen Sie am Herbst?

Ich mag es, wenn die Blätter von den Bäumen fallen. Auch ist das Laub so schön bunt!

Worauf freuen Sie sich im Herbst?

Auf schöne und sonnige Herbsttage.

Was machen Sie an verregneten, grauen Herbsttagen?

Stricken und Basteln.

Mit welcher Person würden Sie sich gerne einmal unterhalten?

Da kann ich mich nicht wirklich entscheiden. Es gäbe viele Menschen, mit denen ich gerne mal ein Gespräch führen würde.

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

Das schönste Geschenk aller Zeiten waren natürlich meine Kinder!

MARGARET NDINDA MULWA**Welchen Beruf üben Sie aus?**

Ich bin Altenpflegehelferin.

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

Ich wollte – und will immer noch – mit Menschen arbeiten und ihnen helfen. Zu älteren Menschen habe ich auch einen besonderen Draht, weil ich mit engem Kontakt zu meiner Großmutter aufgewachsen bin.

Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Hilfsbereit, weil ich mich gerne um andere kümmere, nett, weil ich immer freundlich bin, und geduldig, weil ich ausdauernd und rücksichtsvoll mit Menschen umgehe.

Woran machen Sie für sich fest, dass es Herbst ist?

Das merke ich daran, dass sich die Blätter verfärben und von den Bäumen fallen.

Was mögen Sie am Herbst?

Ich liebe es, wenn sich das Laub verfärbt und habe dann auch schon direkt Vorfreude auf den Winter.

Worauf freuen Sie sich im Herbst?

Auf meinen Urlaub, weil ich dann meine Familie in Afrika wiedersehe.

Was machen Sie an verregneten, grauen Herbsttagen?

Arbeiten und schlafen.

Mit welcher Person würden Sie sich gerne einmal unterhalten?

Da gäbe es einige: Unsere ehemalige Kanzlerin Angela Merkel, Manuel Neuer vom FC Bayern München oder Nelson Mandela, der ja leider schon verstorben ist.

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

Das sind auf jeden Fall meine beiden Töchter!

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