

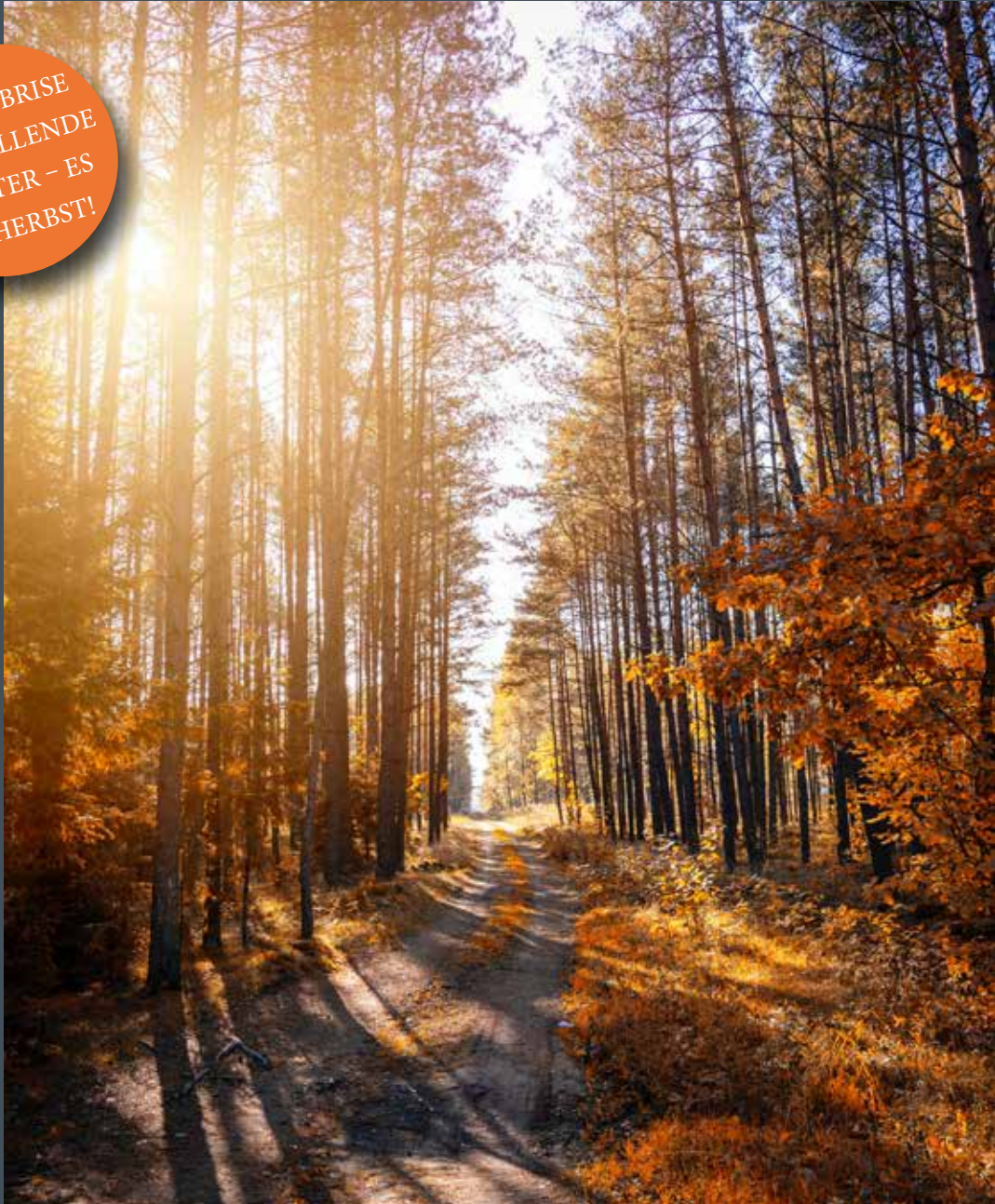
Hauszeitung

Mein Zuhause Nienburg

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 23. Juni wurde im *Mein Zuhause Nienburg* ein großes Sommerfest gefeiert

BEGEGNUNGEN

Wir stellen Ihnen natürlich auch wieder neue Mitarbeiter/innen vor

Herbst 2022

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

AKTUELLES

- 8 Fortsetzung: Kreative Runde
- 9 Vatertag
- 10 Sommer, Sonne, Bella Italia
- 11 Kaninchen in der Aktivierung
- 12 Sommerfest – Zeitreise nach 1960
- 16 Scheibenschießen
- 18 Wassarium im schönen Drakenburg
- 20 Cocktailnachmittag
- 23 Sommerzeit ist Grillzeit



SOMMERFEST

Nach langer Zeit konnten die Mitarbeiter/innen des *Mein Zuhause Nienburg* gemeinsam mit den Bewohner/innen endlich wieder ein schillerndes Sommerfest feiern. Das Thema der Party waren die 1960er-Jahre.



WASSARIUM DRAKENBURG

Nach positiver Resonanz begleiteten die Betreuungsmitarbeiter/innen auch im Juli einige Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* wieder zum Wassarium im schönen Drakenburg.

RÄTSELECKE

- 24 Igel – stachelige Nachbarn
- 25 Rätselecke
- 26 Quiz: Niedersachsen
- 27 Schon gewusst...?

ALLGEMEIN

- 28 Geburtstage
- 29 Lachen ist gesund

BEGEGNUNGEN

- 30 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Tabea Meineke
- 31 Mitarbeiter/innen stellen sich vor: Mohamed Moubchir



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: Tabea Meineke und Mohamed Moubchir 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

Ein Ausblick auf die Ausflüge und Veranstaltungen im *Mein Zuhause Nienburg* im Herbst 2022 (Änderungen vorbehalten).

SEPTEMBER

Do	01.09.22	10:30 Uhr	Andacht mit Frau Pastorin Henze-Iber
Do	08.09.22	10:00 Uhr	Hausrallye
Do	15.09.22	10:00 Uhr	Wellnesstag
Di	20.09.22	15:00 Uhr	Kinonachmittag
Do	29.09.22	14:00 Uhr	Deku-Mode

OKTOBER

Mi	05.10.22	10:30 Uhr	Erntedankfest mit Frau Pastorin Henze-Iber
Do	06.10.22	10:00 Uhr	Krimivormittag
Fr	14.10.22	10:00 Uhr	Wellnesstag
Fr	28.10.22	14:30 Uhr	Oktoberfest

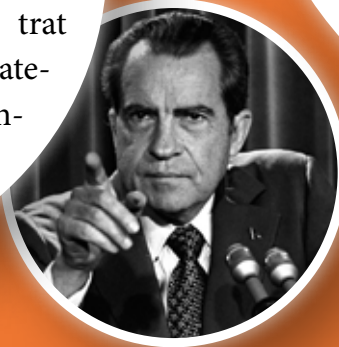
NOVEMBER

Di	01.11.22	10:30 Uhr	Andacht mit Frau Pastorin Henze-Iber
Fr	04.11.22	10:00 Uhr	Kinovormittag
Fr	11.11.22	12:00 Uhr	Martinsgans-Essen
Mo	14.11.22	15:00 Uhr	Schuhverkauf
Mi	30.11.22	10:00 Uhr	Spaziergang zum Wochenmarkt

DER HERBST VOR...

... 50 Jahren

Am 7. November 1972 besiegte Richard Nixon den 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.



FORTSETZUNG DER KREATIVEN RUNDE

Nachdem am 10. Mai bereits kreativ mit Ton gearbeitet wurde, luden die Betreuungskräfte und die Ergotherapeutin des *Mein Zuhause Nienburg* am 25. Mai erneut dazu ein. Anhand einer Vorlage gestalteten die Bewohner/innen diesmal ein Schmuckschälchen und bewiesen dabei deutli-

ches Geschick. Mit viel Fantasie wurden die Schalen und kreativen Eigenkreationen abschließend in einem weiteren Gruppenangebot bemalt. Hierbei waren die alle ganz emsig bei der Sache und brachten ein paar wahre Schmuckstücke hervor.



VATERTAG

Anlässlich des diesjährigen Vatertages veranstalteten die Betreuungskräfte für die männlichen Bewohner des Hauses einen kleinen Vatertags-Treff. Hierzu wurde im Vorfeld ein Bollerwagen mit kleinen, leckeren Überraschungen bestückt. Die Mitarbeiter/innen besorgten im Voraus u.a. deftigen Griebenschmalz, der den Bewohnern des Hauses auf knusprigem, frisch gebackenem Graubrot serviert wurde. Zusätzlich durften natürlich diverse Knabberereien und ein kühles alkoholfrei-

es Pils nicht fehlen. Auch einige Frauen des *Mein Zuhause Nienburg* schauten voller Neugier um die Ecke und gesellten sich schließlich zur netten Männerrunde. Gemeinsam unterhielten sich die Bewohner/innen über verschiedene Männerthemen und sangen gemeinsam das ein oder andere Liedchen. In angenehmer Atmosphäre genossen alle Anwesenden sichtlich den diesjährigen Vatertag und bedankten sich für den gelungenen Tag.





SOMMER, SONNE, BELLA ITALIA

Die Temperaturen kratzen wieder einmal an der 30 °C-Marke und viele Menschen suchen nach Möglichkeiten, um sich abzukühlen. Was gibt es da Schöneres als ein erfrischendes Eis? Die leckere Süßigkeit gehört zum Sommer einfach dazu und zaubert nicht nur Kindern ein Lächeln ins Gesicht. Auch die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* erfreuen sich immer gern an der kleinen Süßigkeit. Das wissen natürlich auch die Betreuungsmitarbeiter/innen des Hauses, wes-

halb sie kurzerhand in diesem Jahr wieder einmal ein kleines „Eisfest“ für die Senior/innen organisiert haben. Alle fühlten sich durch den positiven Genuss direkt in gute Stimmung versetzt und tauschten sich bei bestem Wetter auf der Terrasse des Hauses aus. Viele schwelgten in Erinnerungen an frühere Jahre – denn wer denkt beim Thema Eis nicht direkt an Glück, Spaß, Urlaub, Sommer und Sonne?



KANINCHEN IN DER AKTIVIERUNG

In der Vergangenheit wurde bereits mehrfach von den tierischen Mitbewohnern Morle, Caramello, Ratatouille und Bambi des *Mein Zuhause Nienburg* berichtet. Die Tiere wurden in den vergangenen Monaten durch regelmäßiges Training an die

Menschenhand gewöhnt. Seither finden regelmäßig Tierbesuche statt. Die Kaninchen sorgen bei den Bewohner/innen nach wie vor für Lebensfreude und jede Menge Gesprächsstoff.



SOMMERFEST – ZEITREISE NACH 1960

Nach langer Zeit konnten die Mitarbeiter/innen des *Mein Zuhause Nienburg* gemeinsam mit den Bewohner/innen endlich wieder ein schillerndes Sommerfest feiern. Aufgrund der weltweiten Pandemie fand das letzte Sommerfest im Jahr 2019 statt, weshalb die Freude auf die bevorstehende Veranstaltung in diesem Jahr natürlich grenzenlos war. Das Thema „60er-Jahre“ stand allerdings bereits im letzten Jahr fest. Zur Freude aller war es dann in diesem Jahr endlich wieder soweit! Neben dem Weihnachtsfest ist das Sommerfest eine der wichtigsten Feiern im Jahr. Natürlich bedarf es bei solch einer Veranstaltung im Vorfeld reichlicher Vorbereitung und alle Mitarbeiter/innen wussten, was sie zutun hatten. Einige Tage zuvor wurde bereits die Dekoration vorbereitet: Jeder, der zum Thema der 60er-Jahre etwas im Kleiderschrank, in der Küche oder im Keller hatte, brachte es mit. Es wurden alte Schallplatten sowie Emailleschilder hervorgeholt, entstaubt und mit-

gebracht. Ebenso banden die Mitarbeiter/innen in liebevoller Handarbeit Luftballonketten, die am Tag des Festes die Terrasse schmücken sollten. Natürlich durfte auch das passende Outfit zum Thema nicht fehlen – jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin machte sich im Vorfeld Gedanken über die Kleiderwahl. Schlussendlich trugen sie die verschiedensten bunt gemischten Kostüme: Die Herren waren teilweise mit Hosenträgern, die Damen mit Petticoat oder als Hippie unterwegs. Aber auch die Bewohner/innen machten sich im Vorfeld reichlich Gedanken zur Kleiderwahl und wechselten ihre Outfits sogar noch einmal kurz vor Beginn der Veranstaltung, da natürlich alle für das bevorstehende Fest besonders gut aussehen wollten.

Am 23. Juni hatte das lange Warten dann endlich ein Ende. Nach und nach fanden sich die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* bei bestem Wetter auf der Terrasse des Hauses ein und be-

staunten dort zunächst die liebevoll hergerichtete Dekoration, wobei das eine oder andere Relikt aus früheren Jahren bestaunt wurde. Anschließend nahmen alle Gäste ihre Plätze ein. Aufgrund des wunderbaren Wetters verteilten die Mitarbeiter/innen noch Sonnenhüte als zusätzlichen Schutz vor der prallen Sonne an die Damen. Dann eröffnete Einrichtungsleiterin Karin Bach das Sommerfest 2022 mit einer schillernden Begrüßungsrede, die mit großem Applaus endete.

Anschließend servierten die Pflegekräfte den Bewohner/innen frischen Kaffee und leckeren Kuchen. Das Programm war im Vorfeld absichtlich geheim gehalten worden, sodass es für alle Senior/innen Überraschungen bereithielt. Nach leckerer Kaffeezeit gab es etwas später selbstverständlich auch noch etwas Deftiges: Zur Freude der Bewohner/Innen wurde wieder einmal gegrillt und so ließen sich alle das deftige Grillgut sichtlich schmecken und unterhielten sich fröhlich.

Am späten Nachmittag erreichte die 60er-Jahre-Party schließlich ihren Höhepunkt: Als Haupttakt des Sommerfestes trat das Gesangstalent Michelle Seifert auf, die die Gäste mit ihrer zauberhaften Stimme regelrecht verzauberte. Über eine Stunde lang unterhielt sie die Gäste mit altbekannten Schlagertiteln und animierte zum Mitsingen. Die Stimmung war so toll und schwungvoll, sodass es kaum jemanden auf seinem Platz hielt: Es wurde mitgesungen, geschunkelt und auch das Tanzbein geschwungen. Dabei blieb bei einigen vor Freude kein Auge trocken. Zum Abend hin ließen die Bewohner/innen die Veranstaltung schließlich gemeinsam bei einem Eis auf der Terrasse ausklingen.

Das Sommerfest war auch Tage später noch Gesprächsthema Nummer eins und wird den Bewohner/innen noch lange in positiver Erinnerung bleiben.









SCHEIBENSCHIESSEN

Einmal im Jahr erfreuen sich die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* an den Festivitäten des alljährlichen Scheibenschießens.

Die Tradition des Scheibenschießens geht zurück auf das Ende des 13. Jahrhunderts. Alljährlich trafen sich damals die Bürgerwehren und Schützen gilden in den Städten, um ein Übungsschießen abzuhalten. Ende des 16. Jahrhunderts wurde das Übungsschießen zu Volksfesten ausgerufen, welche bis heute feste Tradition in vielen Ortschaften Deutschlands sind und jährlich gefeiert werden. Während der Festtage in Nienburg findet zusätzlich dazu auch ein großes Pellkartoffelessen statt. Der Höhepunkt dieser Traditionsveranstaltung ist schließlich der große Ausmarsch am Montag. Das ist natürlich auch den Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* bekannt, weshalb einige den Wunsch äußerten, sich den fröhlichen Umzug am Montag ansehen zu wollen. Gesagt, getan! Auf

Wunsch machte man sich in einer Kleingruppe auf den Weg und schlenderte zunächst gemeinsam durch die wunderschöne Altstadt Nienburgs. Dabei schauten sich die Bewohner/innen die alten Denkmäler und historischen Gebäude an. Währenddessen versammelten sich bereits die Bürgerkompanien zum Ausmarsch vor dem Nienburger Rathaus. Die Schützen werden jedes Jahr natürlich auch von Spielmannzügen und Kapellen begleitet, was für eine ganz besondere Stimmung sorgt. Die Betreuungsmitarbeiter/innen sicherten sich gemeinsam mit den Bewohner/innen kurz vor Beginn des Ausmarsches einen guten Platz mit freier Sicht auf die Lange Straße. Begleitet von Pauken und Trompeten marschierten die Bürgerkompanien schließlich vorbei. Dabei klatschten die Senior/innen ausgelassen im Takt der Spielmannzugmusik und freuten sich merklich über die gelungene Abwechslung.





WASSARIUM IM SCHÖNEN DRAKENBURG

Nach positiver Resonanz begleiteten die Betreuungsmitarbeiter/innen auch im Juli einige Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* wieder zum Wassarium im schönen Drakenburg.

Bei einem ausgedehnten Rundgang hatten alle ein weiteres Mal die Möglichkeit, viel Wissenswertes rund um das Thema Wasser und die Trinkwasserversorgung zu erfahren. Auf einer Fläche von ca. sieben Hektar führte uns der Rundwanderweg vorbei an 47 verschiedenen Informationstafeln mit vielen interessanten Informationen zum Thema. Mit großem Interesse und viel Begeisterung

schaute sich die Senior/innen die verschiedenen Informationstafeln an und tauschten sich rege darüber aus. An einem Balancebrett legte die Gruppe schließlich eine Pause ein und die Mitarbeiter/innen entschlossen sich kurzerhand zu einer akrobatischen Darbietung auf dem „Schwebebalken“, was für zusätzlich ausgelassene Stimmung sorgte. Der Ausflug zum Wassarium Drakenburg war wieder einmal für alle Teilnehmer/innen sehr informativ. Abschließend waren sich alle einig: „Man lernt nie aus!“





COCKTAILNACHMITTAG

Auch in diesem Jahr wurden die Bewohner/innen des *Mein Zuhause Nienburg* wieder einmal zu einem Cocktail-Nachmittag eingeladen, da dieser in der Vergangenheit immer wieder mit Begeisterung angenommen wurde. Im Vorfeld besorgten hierzu die Betreuungsmitarbeiter/innen die entsprechenden Zutaten und verarbeiteten diese zu erfrischenden Cocktails. Das Ergebnis konnte

sich schließlich sehen lassen. Das sorgte schließlich wieder einmal für positives Feedback. Alle Beteiligten ließen sich die Getränke in netter Gesellschaft schmecken und unterhielten sich angeregt über verschiedene Alltagsthemen. In netter Runde ließ man den Nachmittag schließlich ausklingen.







SOMMERZEIT IST GRILLZEIT

Grillen – „Lieblingssport“ der Deutschen. Sobald die Temperaturen steigen, weht durch die Straßen häufig der Geruch frisch gerillten Fleisches. Ob gemeinsam mit Freunden oder der Familie, das Grillen gehört zum Sommer einfach dazu. Ungefähr 75 % der Deutschen geben an, im Sommer gern und regelmäßig zu grillen. Wir können vom Grillen kaum genug bekommen und so bleibt bei einigen selbst im Winter der Grill nicht kalt.

Auf mehrfachen Wunsch der Bewohner/innen, wurde am 11. Juli auch im *Mein Zuhause Nienburg* wieder einmal der Grill angeheizt. Denn

was gibt es Besseres, als bei strahlendem Sonnenschein eine leckere Bratwurst zu genießen? Neben Bratwurst vom Grill gab es natürlich auch frische Salatvariationen und schmackhaftes Baguette. Hierzu versammelte sich ein Großteil der Bewohner/innen auf der Terrasse, um das gemeinsame Essen in der Sonne zu genießen. Bereits am Vormittag zog ein schmackhafter Grillduft durch das ganze Haus, sodass einem das Wasser im Munde zusammenlief. Das sommerliche Grillen sorgte bei allen Bewohner/innen wieder einmal für große Zufriedenheit und ausgelassene Stimmung.



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.

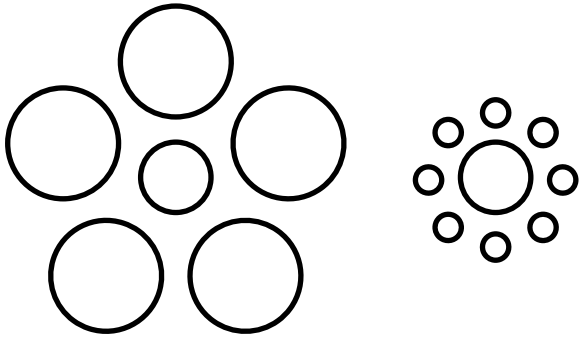
Igel sind Insektenfresser, das heißt sie ernähren sich hauptsächlich von Käfern, Larven von Schmetterlingen, Würmern, Asseln oder auch Schnecken. Im Herbst fressen sie sich eine Fettschicht an, die sie über den Winter in ihrem frostsicheren Nest wieder verlieren.

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-

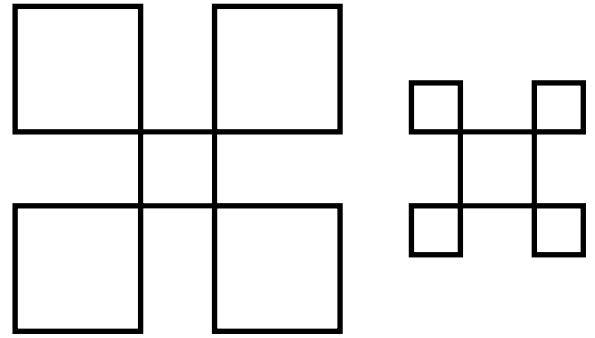
lich der Mensch, genauer gesagt das Auto. Doch auch Gruben, Kellerschächte und Schwimmbäcken können ihnen gefährlich werden, wenn diese nicht abgedeckt werden. Selbst Müll ist eine Gefahr, denn die kleinen Nager wühlen gerne mal in Gelben Säcken herum, verfangen sich im Plastik und können sich nicht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

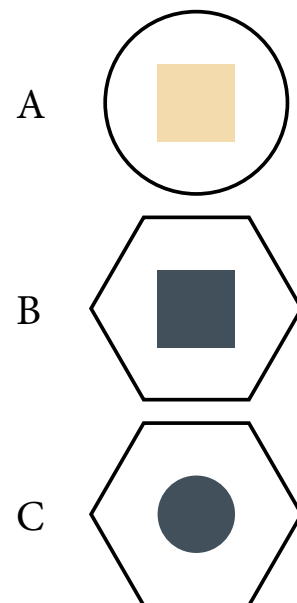
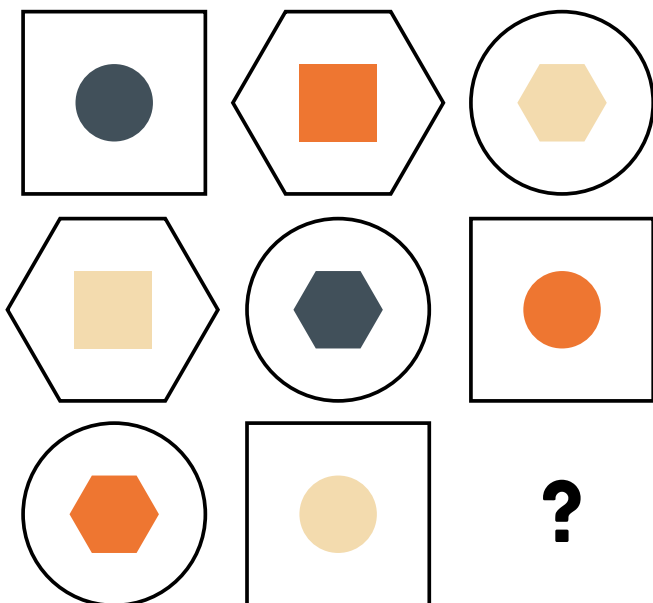


Welcher middle Kreis ist größer?



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...?

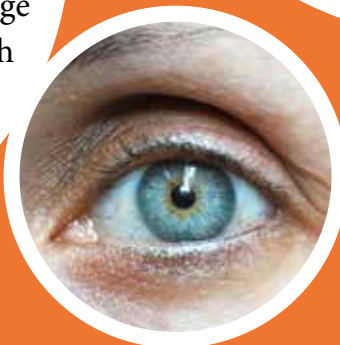
...dass sich unsichere Menschen stärker verteidigen?

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?

Manch 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. Von 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.





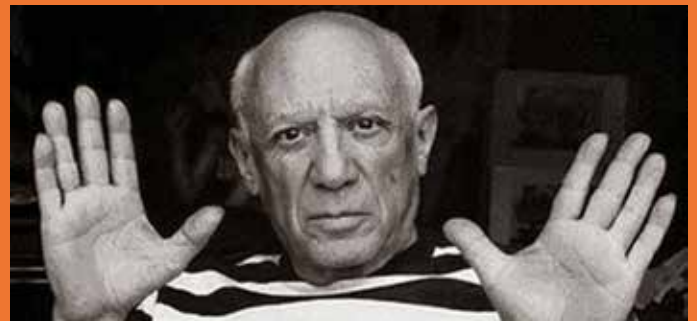
GEBURTSTAGE

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!“



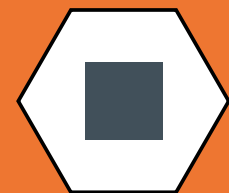
Was macht ein Clown im Büro?

- 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 Nienburg* erweitert haben.

TABEA MEINEKE

Welchen Beruf üben Sie aus?

Ich bin Pflegefachkraft und kümmere mich bald auch um die Praxisanleitung.

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

Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich. Der Beruf bietet unglaublich viele Möglichkeiten. Jeder Tag ist anders und man arbeitet mit Menschen. Das ist mir auch wichtig.

Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Kreativ, denn Malerei ist meine Leidenschaft und ich kann dabei alles andere um mich herum vergessen, anders und frei. Freiheit ist mir sehr wichtig.

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

Wenn sich die Luft draußen verändert. Wenn es allmählich stürmisch wird und die Blätter

von den Bäumen rieseln.

Was mögen Sie am Herbst?

Die Vielfalt der Farben.

Worauf freuen Sie sich im Herbst?

Auf die kuscheligen Nächte zu Hause, wenn man dem Regen am Fenster zuschaut und seinem Prasseln lauscht.

Was machen Sie an verregneten, grauen Herbsttagen?

Essen, entspannen und dorthin fahren, wo ich nicht nass werde.

Mit welcher Person würden Sie sich gerne einmal unterhalten?

Mit dem reichsten Menschen der Welt.

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

Ich kann mich nicht entscheiden. Es gab da so viele sehr schöne Geschenke.

MOHAMED MOUBCHIR**Welchen Beruf üben Sie aus?**

Ich bin Pflegefachmann im ersten Lehrjahr.

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

Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil er mir gefällt und ich mich wohlfühle. Besonders gefällt mir der Kontakt mit den Bewohner/innen und das gemeinsame Arbeiten im Team.

Mit welchen drei Wörtern würden Sie sich selbst beschreiben?

Optimistisch, geduldig, kontaktfreudig.

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

Die Bäume verlieren ihre Blätter und es wird draußen spürbar kälter.

Was mögen Sie am Herbst?

Ich mag die Natur und die Farben der Blätter.

Worauf freuen Sie sich im Herbst?

Auf meinen Urlaub.

Was machen Sie an verregneten, grauen Herbsttagen?

An solchen Tagen bin ich gerne zu Hause, verbringe Zeit mit der Familie oder liege auf dem Sofa und sehe fern.

Mit welcher Person würden Sie sich gerne einmal unterhalten?

Da fällt mir aktuell leider niemand ein.

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

Das schönste Geschenk, was ich jemals bekommen habe, war ein Handy. Für mich als kommunikativer Typ war das einfach super.

Mein Zuhause Nienburg

Adresse Marienstraße 3 | 31582 Nienburg

Telefon 05021 - 89411 - 0

Telefax 05021 - 89411 - 490

E-Mail nienburg@perfekta-pflege.de

Web www.perfekta-pflege.de