

Hauszeitung

Mein Zuhause Heiligendorf

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

Sommer
2025

VITAMIN D
TANKEN UND
EIS ESSEN



RÄTSELECKE

In dieser Ausgabe finden Sie Nogramm, ein Quiz, sowie ein entspanntes Kreuzworträtsel

AKTUELLES

Hier finden Sie allerlei Berichte aus dem letzten halben Jahr

BEGEGNUNGEN

Wir stellen Ihnen natürlich auch wieder unsere Mitarbeiter/innen vor



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist der Sommer da – mit warmen Sonnenstrahlen, langen Tagen und dem Duft von Blumen in der Luft. In dieser Ausgabe unserer Hauszeitung nehmen wir Sie mit auf eine kleine Reise durch die letzten Monate in unserem Haus. Es ist viel passiert: Es wurde gefeiert, gelacht, erzählt und gemeinsam Zeit verbracht.

Natürlich gibt es auch wieder viel zum Schmökern, Staunen und Schmunzeln: Freuen Sie sich auf ein fröhliches Sommer-Quiz – finden Sie heraus, ob Sie eher der Strandlöwe oder der Schattenliebhaber sind. In unserer Rätsecke können Sie Ihr Gedächtnis auf sommerliche Art in Schwung bringen.

Dazu gibt es ein paar heitere Wit-

ze, persönliche Interviews mit unseren Mitarbeitenden und eine Vorschau auf die kommenden Monate: Welche Termine stehen an? Worauf dürfen Sie sich freuen?

Wir hoffen, diese Sommerausgabe macht Ihnen genauso viel Freude beim Lesen, wie sie uns beim Schreiben gemacht hat. Machen Sie es sich gemütlich – vielleicht mit einem kühlen Getränk oder einem Eis in der Hand – und genießen Sie ein paar sonnige Gedanken beim Blättern durch unsere Seiten.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer voller Lächeln, Gemeinschaft und schöner Momente!

Anita Kirck





Zitat-Sammlung von Carl Sandburg

***Poesie ist ein Echo, das einen
Schatten zum Tanzen auffordert.***

***Glück misst man nicht nach der Länge,
sondern nach der Tiefe.***

***Die wirklich Großen übersehen
die Kleinen keineswegs.***

***Mit Höflichkeit kann man sich die Menschen
viel besser vom Leib halten als mit Grobheit.***

Carl Sandburg (1878–1967) war ein amerikanischer Dichter, Schriftsteller und Journalist. Er schrieb Gedichte und Geschichten, die oft vom Alltag der Menschen handelten – von ihrer Arbeit, ihren Hoffnungen und Träumen. Sandburg liebte einfache, klare Worte und setzte sich für Frieden, Menschlichkeit und Respekt ein.

Sandburgs Gedichte und Zitate machen uns Mut und erinnern daran stets Hoffnung zu bewahren.

Glück

von Carl Sandburg (Übersetzung)

Ich fragte Professoren, die den Sinn des Lebens lehren, ob sie mir sagen könnten, was Glück ist. Und ich ging zu bekannten Geschäftsführern, die Tausende von Menschen leiten. Sie alle schüttelten den Kopf und lächelten mich an, als wollte ich sie auf den Arm nehmen.

Und dann, an einem Sonntagnachmittag, wanderte ich am Desplaines-Fluss entlang. Und ich sah eine Gruppe Ungarn unter den Bäumen, mit ihren Frauen und Kindern, einem Fass Bier und einem Akkordeon.



Sommer
2025

ALLGEMEIN

- 6 Veranstaltungskalender
- 7 Der Sommer vor...

AKTUELLES

- 8 Ein ganz besonderer Ehrentag
- 10 Sternsinger sammeln für den guten Zweck
- 11 Heiligendorf Hellau Fasching-Spaß
- 12 Frühlingsfest
- 14 „Lucie“ kommt zu Besuch
- 15 Süße Erinnerungen
- 16 Bingoturnier
- 17 Ostereier färben
- 18 Fühldecken von den Landfrauen
- 19 Tanz in den Mai
- 20 Tierischer Besuch im Käferbereich



EIN GROSSER RUNDER GEBURTSTAG WURDE GEFEIERT

Frau Dinse konnte selbst kaum glauben, dass sie bereits 100 Jahre alt geworden ist. Sie war überwältigt von den vielen Glückwünschen und Gästen und strahlte über das ganze Gesicht.



BESUCH EINES HUNDES IM KÄFERBEREICH

Pflegekraft Tanja brachte ihren freundlichen Hund mit zur Arbeit – und sorgte damit für große Freude bei den Bewohnerinnen und Bewohnern.



RÄTSELECKE

- 22 Kreuzworträtsel
- 23 Nonogramm
- 24 Sommertyp Quiz
- 26 Logik-Rätsel

SONSTIGES

- 27 Schon gewusst?
- 28 Geburtstage
- 29 Lachen ist Gesund
Rätsel Auflösung

BEGEGNUNGEN

- 30 Mitarbeiter/innen stellen
sich vor



30



MITARBEITER/INNEN

In dieser Ausgabe stellen sich zwei Mitarbeiterinnen vor: Patrick Altmann und Birgit Reck erzählen kurz von sich und beantworten einige Fragen rund um die Jahreszeit Sommer.



28

GEBURTSTAGE

Wir gratulieren herzlich allen Sommer-Geburtstagskindern und zeigen Ihnen, welche Stars ebenfalls in der heißen Jahreszeit ihren Geburtstag feiern.



VERANSTALTUNGSKALENDER

Ein Ausblick auf die Ausflüge und Veranstaltungen im *Mein Zuhause Heiligendorf* im Sommer 2025 (Änderungen vorbehalten).

JUNI

Mi	04.06.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffeeklatsch
Mi	11.06.	15:00 Uhr	Erdbeerfest
Fr	20.06.	15:00 Uhr	Abschied vom Frühling

JULI

Mi	02.07.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffeeklatsch
Do	17.07.	15:00 Uhr	Bingo-Turnier
Fr	25.07.	15:00 Uhr	Spiele-Turnier

AUGUST

Mi	06.08.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffeeklatsch
Fr	29.08.	15:00 Uhr	Sommerfest

SEPTEMBER

Mi	03.09.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffeeklatsch
Fr	12.09.	15:00 Uhr	Oktoberfest
Mo	22.09.	15:00 Uhr	Abschied vom Sommer



DER SOMMER VOR...



...20 Jahren

Im Jahr 2005 begann eine neue politische Ära: Angela Merkel wurde zur ersten Bundeskanzlerin Deutschlands gewählt. Technisch tat sich auch Großes – YouTube ging online und der Airbus A380 hob zum ersten Mal ab.



...100 Jahren

Paul von Hindenburg wurde zum Reichspräsidenten der Weimarer Republik gewählt. Damit trat ein konservativer Vertreter des alten Kaiserreichs an die Spitze des demokratischen Staates. In Italien erklärte sich Benito Mussolini zum Diktator. Der autoritäre Kurs in Europa begann sich abzuzeichnen.

Technologisch kam es zu ersten Versuchen mit Fernsehübertragungen.

... 10 Jahren

Wissen Sie noch? 2015 war das Jahr, in dem der Filmklassiker „Zurück in die Zukunft II“ spielte – mit schwebenden Skateboards, sprechenden Jacken und Pizza aus dem Mini-Ofen. In der echten Welt war manches zwar weniger futuristisch, aber trotzdem ereignisreich!

In Deutschland wurde der Mindestlohn eingeführt: 8,50 € pro Stunde. Die kleine britische Prinzessin Charlotte kam am 2. Mai zur Welt und verzauberte mit ihren ersten Fotos die Herzen vieler Menschen. Und in den Weiten des Alls erreichte die NASA-Sonde Dawn den Zwergplaneten Ceres.

...50 Jahren

1975 war ein Jahr großer Umbrüche: Der Vietnamkrieg ging mit dem Fall von Saigon zu Ende, und beim Gipfel in Helsinki kamen Ost und West ins Gespräch – mitten im Kalten Krieg ein wichtiges Signal.

Microsoft wurde gegründet und legte damit den Grundstein für unsere digitale Welt. Auch der erste Heimcomputer kam auf den Markt. Im Kino sorgte Steven Spielbergs „Der weiße Hai“ für Gänsehaut und wurde zum ersten echten Blockbuster.





EIN GANZ BESONDERER EHRENTAG

Ein ganz besonderes Jubiläum wurde am 1. Januar 2025 gefeiert: Frau Erna Dinse erreichte ihr 100. Lebensjahr!

Die Feier wurde von „Mein Zuhause Heiligendorf“ mit Torten, belegten Brötchen, Sekt, Säften und einem prächtig geschmückten Speisesaal ausgerichtet.

Frau Dinse konnte selbst kaum glauben, dass sie bereits 100 Jahre alt geworden ist. Sie war überwältigt von den vielen Glückwünschen und Gästen und strahlte über das ganze Gesicht.

Doch das schönste Geschenk machte ihr wohl ihre Familie: Kinder, Enkel und Urenkel kamen zusammen, um diesen besonderen Tag gemein-

sam zu feiern. Ein besonders rührender Moment war der Auftritt ihrer Enkelkinder, die ihr Lieblingslied „Küss mich, halt mich, lieb mich“ von Ella Endlich sangen. Sichtlich gerührt lauschte Frau Dinse der vertrauten Melodie.

Auch Marco Meiners, der Bürgermeister von Heiligendorf, gratulierte ihr persönlich zu diesem besonderen Geburtstag. Gemeinsam mit einem Vertreter der Stadt Wolfsburg überbrachte er herzliche Glückwünsche und würdigte ihr langes, bewegtes Leben.

Mit liebevollen Worten, strahlenden Gesichtern und vielen Erinnerungen wurde dieser 100. Geburtstag zu einem unvergesslichen Fest.





STERNSINGER SAMMELN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Am 3. Januar 2025 zogen vier engagierte Kinder, verkleidet als die Heiligen Drei Könige, von Haus zu Haus in der Umgebung, um den traditionellen Segen zu bringen und Spenden für benachteiligte Kinder und Jugendliche in armen Ländern zu sammeln. Die Gruppe wurde von einer engagierten Frau begleitet, die mit ihrer Gitarre für die musikalische Untermalung sorgte und den Besuch noch festlicher machte.

Die Sternsinger sangen fröhlich bekannte Lieder und schrieben den Segensspruch „20*C+M+B+25“ (Christus mansionem benedicat – „Christus segne dieses Haus“) an die Türen der Häuser, die sie besuchten. In jedem Haus wur-

de ihr Besuch herzlich empfangen und mit offenen Armen begrüßt.

Die gesammelten Spenden fließen in Projekte, die Kinderrechte weltweit stärken – sei es durch Bildung, den Zugang zu Gesundheitsversorgung oder den Schutz vor Ausbeutung und Gewalt. Die Aktion trägt dazu bei, dass Kinder in armen Ländern eine bessere Zukunft haben können.

Die Sternsinger wurden herzlich empfangen und sorgten mit ihrem Besuch für Freude in der Gemeinde. Ihr Engagement und die großzügige Unterstützung der Spender machen die Aktion zu einem wertvollen Zeichen der Nächstenliebe und Solidarität.



HEILIGENDORF HELLAU – FASCHINGSSPASS IM SENIORENHEIM

Bunte Hüte, fröhliche Lieder und jede Menge gute Laune – so wurde im Seniorenheim Heiligendorf die traditionelle Faschingsfeier gefeiert. Unter dem ausgelassenen Ruf „Heiligendorf HELLAU!“ kamen Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Gäste zusammen, um gemeinsam einen unvergesslichen Nachmittag zu erleben.

Viele Seniorinnen und Senioren schmückten sich mit fröhlichen Faschingsaccessoires wie bunten Hüten und eleganten Federschals, was für eine besonders festliche Stimmung sorgte. Dazu gab es köstliche Krapfen und eine fruchtige Bowlle, die für süße Genussmomente und das perfekte Faschingsgefühl sorgten.

Natürlich durfte auch die Musik nicht fehlen: Mit bekannten Faschingsliedern wurde gesungen, geschunkelt und sogar ein wenig getanzt. Immer wieder hallte fröhliches Lachen durch den Raum, während die Bewohner gemeinsam feierten und Erinnerungen an frühere Faschingsfeste austauschten.

Dank der fröhlichen Atmosphäre und der liebevollen Gestaltung wurde die Faschingsfeier einmal mehr zu einem echten Highlight im Jahreskalender des Seniorenheims – und alle waren sich einig: So ein schöner Nachmittag muss im nächsten Jahr unbedingt wiederholt werden!



FRÜHLINGSFEST

Am 26. März 2025 wurde im Haus ein buntes und heiteres Frühlingsfest gefeiert – mit allem, was dazu gehört: Musik, Tanz, Gesang, frischem Kuchen, guter Stimmung und vielen glücklichen Gesichtern.

Der Nachmittag begann mit einem gemütlichen Kaffeetrinken. Serviert wurde ein frisch gebackener Rhabarberkuchen, der mit seinem fruchtig-säuerlichen Geschmack bei vielen Erinnerungen an vergangene Frühlingstage weckte. Bewohnerinnen, Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende kamen miteinander ins Gespräch, lachten, tauschten Geschichten aus – und genossen das Beisammensein.

Ein musikalischer Höhepunkt folgte mit dem Auftritt von Heidi Hedtmann, die mit ihrem schwungvollen Bühnenprogramm fast zwei Stunden lang für beste Unterhaltung sorgte. Ihr Repertoire reichte von altbekannten Melodien bis

hin zu fröhlich neu interpretierten Frühlingsliedern. Schnell sprang der Funke über: Es wurde geschunkelt, mitgesungen – und sogar getanzt! Die Freude über die Musik war überall spürbar und ließ so manchen beschwingt im Takt wippen.

Für eine frische Note zwischendurch sorgte eine selbstgemachte Frühlingsbowle, die von den Mitarbeitenden der Betreuung liebevoll zubereitet und am Nachmittag serviert wurde. Mit frischen Früchten und einer leichten Süße war sie eine willkommene Erfrischung und trug zusätzlich zur heiteren Stimmung bei.

Den stimmungsvollen Ausklang fand das Fest schließlich bei einem gemeinsamen Abendessen, bei dem man den schönen Nachmittag Revue passieren ließ. Es war ein rundum gelungenes Frühlingsfest, das den Alltag für alle Anwesenden mit viel Wärme, Musik und Gemeinschaft bereicherte.





„LUCIE“ KOMMT ZU BESUCH

Am 1. April 2025 sorgte ein ganz besonderer Gast für strahlende Gesichter und viel Heiterkeit: Die Handpuppe „Lucie“ – lebendig und charmant zum Leben erweckt von Praktikant Joel (15 Jahre, aus Heiligendorf) – besuchte die Bewohnerinnen und Bewohner im Rahmen seines Praktikums.

Mit großem schauspielerischem Talent und viel Einfühlungsvermögen ließ Joel die Puppe spre-

chen, lachen, necken und staunen. „Lucie“ war frech, neugierig und herzlich – und genau das machte sie so beliebt. Schnell entwickelte sich zwischen ihr und den Zuhörenden ein lebendiger Austausch: Es wurde spontan geplaudert, gelacht und geantwortet. Die Puppe schien für viele ein Türöffner zu sein – selbst ruhigere Bewohnerinnen und Bewohner reagierten offen und mit einem Lächeln.



SÜSSE ERINNERUNGEN

Am 7. April 2025 wurden auf dem Gelände des Seniorenheims besondere Erinnerungen wach: Das Eismobil Di Santo machte Halt und versorgte Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende mit leckerem Eis – und ganz nebenbei auch mit einem Hauch von Kindheit.

Viele erinnerten sich an die Zeiten, als solche Eismobile regelmäßig durch die Straßen fuhren und der Klang der Eisglocke ein echtes Highlight des Tages war. Auch dieses Mal war die Freude groß: Bei frühlingshaftem Wetter genoss man Kugel für

Kugel, schwelgte in Erinnerungen und tauschte sich über frühere Lieblingsorten und kleine Erlebnisse aus der Kindheit aus.

Besonders schön: Das Eismobil kommt nun regelmäßig jeden Montag um 14:30 Uhr vorbei. Eine wöchentliche Portion Lebensfreude, die bei allen schon jetzt für Vorfreude sorgt. Denn was gibt es Schöneres, als gemeinsam in der Sonne zu sitzen, ein Eis zu genießen – und dabei an schöne Tage von früher zu denken?



BINGOTURNIER

Am 10. April wurde im Gemeinschaftsraum des Seniorenheims wieder einmal der Bingoruf laut: „Bingo!“ hieß es mehrfach bei einem heiteren Spielnachmittag, zu dem zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner erschienen waren. Insgesamt nahmen rund 15 Personen teil – ein Beweis dafür, wie beliebt dieses gesellige Spiel ist.

In gemütlicher Atmosphäre wurden mit Spannung die Zahlen gezogen, während an den Tischen eifrig mitgefiebert wurde. Es wurde viel gelacht, gescherzt und natürlich auch gewonnen: Als Preise warteten kleine, aber feine Überras-

schungen – von Schokolade bis hin zu Duschgel – die für zusätzliche Freude sorgten.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: Während des Spiels wurde frischer Orangensaft gereicht, der in geselliger Runde für eine kleine Erfrischung sorgte. Die Teilnehmenden genossen sichtlich die gemeinsame Zeit, und es war schön zu sehen, wie viel Freude ein einfaches Spiel wie Bingo bereiten kann.

Alles in allem war es ein gelungener Nachmittag, der nach einer Wiederholung ruft



OSTEREIER FÄRBEN

Am 15. April 2025 wurde es bunt im Aufenthaltsraum: Bewohnerinnen, Bewohner und Betreuungskräfte kamen zusammen, um gemeinsam Ostereier für das bevorstehende Osterfest zu färben. Die Stimmung war fröhlich und ausgelassen – und auch ein kleiner Gast sorgte für leuchtende Augen und zusätzliche Freude: Das Kind einer Mitarbeiterin half fleißig mit und brachte frischen Schwung in die Runde.

Die meisten Eier wurden klassisch in Farbbäder getaucht und in leuchtende Frühlingsfarben verwandelt. Das Kind setzte zusätzlich eigene Akzen-

te und verzierte einige Eier mit bunten Stickern, was besonders gut bei den Zuschauenden ankam.

Die Freude am gemeinsamen Tun war allen anzusehen. Es wurde gelacht und erzählt und natürlich entstanden viele kleine Kunstwerke, die das bevorstehende Osterfest noch ein Stück festlicher machen.

Ein schöner, kreativer Nachmittag, der nicht nur für bunte Eier, sondern auch für viele schöne Momente im Miteinander sorgte.



FÜHLDECKEN VON DEN LANDFRAUEN

Eine besondere Spende sorgte Anfang April für Gesprächsstoff im Haus: Die Landfrauen überreichten mehrere bunte Fühldecken, die sie in liebevoller Handarbeit selbst angefertigt hatten. Jede einzelne Decke ist ein Unikat – bestückt mit verschiedenen Materialien wie Perlen, Knöpfen, Reißverschlüssen, Spitze, kleinen Bällen oder Stoffbändern.

Diese sogenannten Fühldecken sind vor allem für demenziell veränderte Menschen gedacht und regen durch ihre unterschiedlichen Strukturen den Tastsinn an. Gleichzeitig können sie beruhigend wirken und zum Erkunden einladen.

Den Landfrauen gilt ein herzliches Dankeschön für ihr Engagement und ihre kreative Unterstützung im Alltag.



TANZ IN DEN MAI

Am 30. April 2025 wurde im Speisesaal das Tanzbein geschwungen – denn es hieß wieder: Tanz in den Mai! DJ Torben Verwied sorgte mit einem bunten Mix aus alten Schlagern und modernen Rhythmen für ausgelassene Stimmung und gut gefüllte Tanzflächen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner ließen sich von der Musik mitreißen: Es wurde geklatscht, geschunkelt und vereinzelt sogar getanzt – natürlich gemeinsam mit den Betreuungskräften, die mit viel Freude mittanzten und für noch mehr

Schwung sorgten.

Ein besonderes Highlight war der Überraschungsbesuch unseres ehemaligen Praktikanten Joel, der von vielen mit einem herzlichen Lächeln begrüßt wurde. Die Wiedersehensfreude war groß – und schnell war Joel wieder mitten im Geschehen.

Dazu gab es Kaffee und Kuchen, sowie eine fruchtige Maibowle. In fröhlicher Atmosphäre wurde gefeiert, gesungen und gelacht.



TIERISCHER BESUCH IM KÄFERBEREICH

Am 4. Mai 2025 wurde es im dementiellen Wohnbereich „Käfer“ besonders lebendig: Pflegekraft Tanja brachte ihren freundlichen Hund mit zur Arbeit – und sorgte damit für große Freude bei den Bewohnerinnen und Bewohnern.

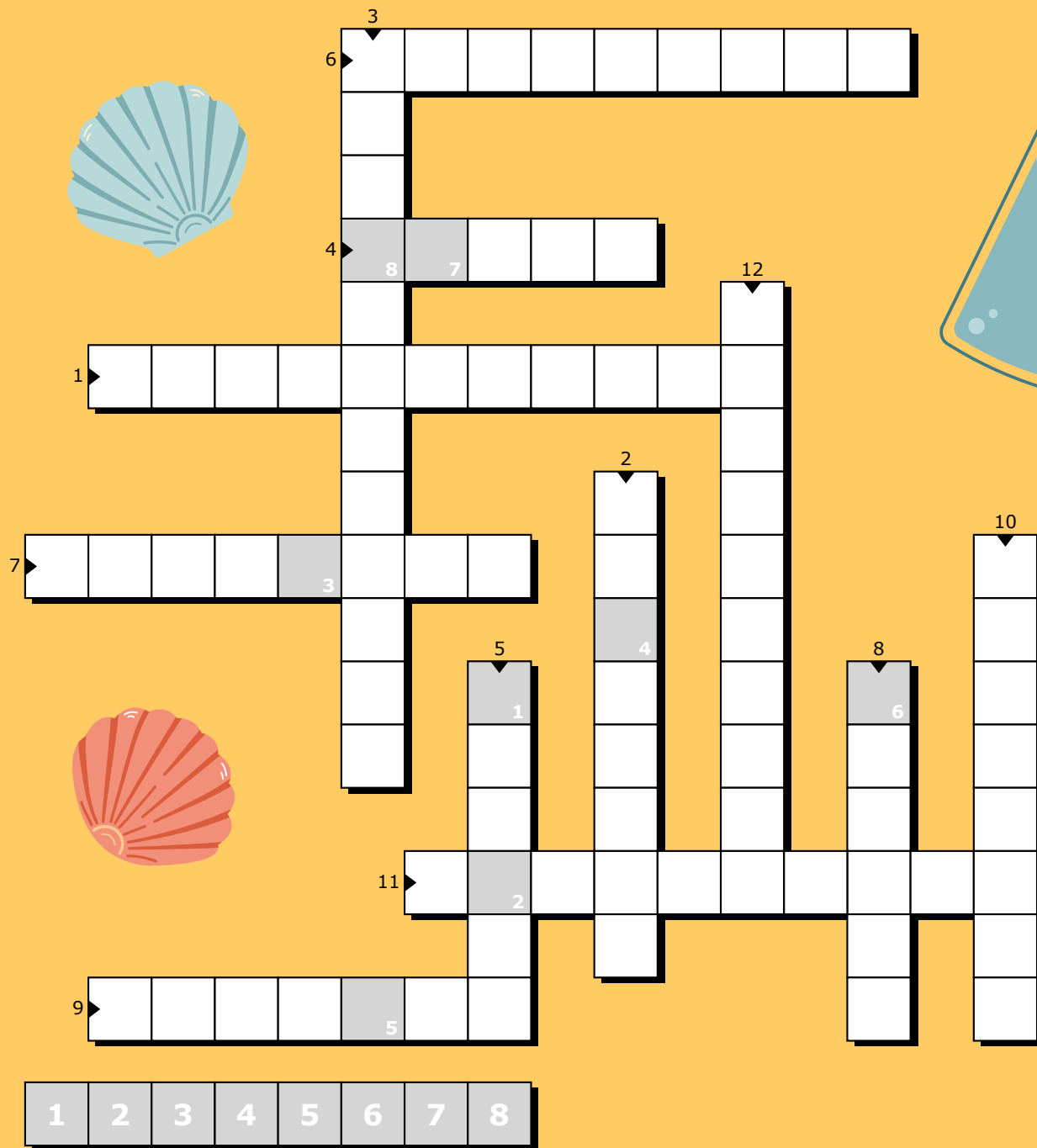
Der vierbeinige Gast war schnell der Mittelpunkt des Vormittags. Es wurde gestreichelt, gelacht, gespielt und getobt – und das war nicht nur für den Hund ein echtes Vergnügen. Die Bewohnerinnen und Bewohner kümmerten sich liebevoll um ihren tierischen Besucher, warfen ihm Bälle zu, gaben kleine Kommandos oder schauten ihm einfach nur beim Herumtollen zu.

Besonders kreativ wurde es mit aufgeblasenen Handschuhen und bunten Fliegenklatschen: Mit diesen improvisierten Spielgeräten wurden Bälle hin- und hergespielt, was sichtlich Spaß machte – sowohl den Menschen als auch dem Hund, der begeistert mittopte. Auch für Bewegung war gesorgt: Ein Bewohner übernahm sogar den Gassigang im Freien und führte den Hund stolz an der Leine spazieren.

Der Besuch brachte nicht nur viel Abwechslung in den Alltag, sondern auch schöne Momente der Nähe, Aktivierung und Freude. Ein herzliches Dankeschön an Pflegekraft Tanja – und natürlich an ihren treuen Begleiter auf vier Pfoten!



KREUZWORTTRÄTSEL



1. Schutzmittel gegen UV-Strahlen
2. Kleidung zum Schwimmen für Männer
3. Bild auf der Titelseite
4. Gerät zum Zubereiten von Fleisch im Freien
5. Ort mit Sand und Wasser
6. Kopfbedeckung an schönen Tagen
7. Mahlzeit im Grünen mit Decke und Korb
8. Freizeitreise, oft im Sommer geplant
9. Draußen Schwimmen im...
10. Sommerschuhe
11. Aufblasbares Spielgerät für den Pool
12. Gerät, dass Wind erzeugt



NONOGRAMM

Können Sie das Bild im japanischen Nonogramm zum Vorschein bringen?

Ein Nonogramm ist ein Logikrätsel. Die Zahlen am Rand geben an, wie viele Kästchen in einer Reihe oder Spalte ausgemalt werden müssen. Mehrere Zahlen bedeuten, dass zwischen den ausgemalten Blöcken mindestens ein Kästchen frei bleiben muss. Wenn du die Hinweise richtig deutest und die passenden Kästchen ausmalst, entsteht am Ende ein Bild. Tipp: Beginne mit den großen Blöcken.



						2								
	4	3			2	3	2	1			2	4	4	2
3	1	1	3	5	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
7	1	1	3	5	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

				2	5									
			2	5	2									
				5	4									
				6	4									
			1	5	2									
				1	4									
					1									
					1									
			1	1	1									
			1	2	2									
					15									
			1	2	2									
1	1	1	1	1	5									
					15									

WELCHER SOMMERTYP SIND SIE WIRKLICH?

Ein nicht ganz ernst gemeinter Persönlichkeitstest mit Erfrischungsgarantie!

Beantworten Sie die folgenden Fragen und zählen Sie, welchen Buchstaben (a, b, c, d oder e) Sie am häufigsten gewählt haben. Am Ende verrät Ihnen unser (nicht ganz wissenschaftliches) Orakel, welcher Sommertyp in Ihnen steckt.

1. Was darf an einem Sommertag auf keinen Fall fehlen?

- a) Ein gutes Buch im Schatten
- b) Wanderschuhe und Wanderstock
- c) Sonnenbrille und Urlaubsfeeling
- d) Ein Eis in jeder Hand
- e) Mein Planschbecken, meine Gießkanne und mein Flamingo – ich bin bereit!



2. Wie sieht Ihr perfekter Sommerabend aus?

- a) Ruhig auf dem Balkon mit einem Getränk in der Hand
- b) Spaziergang mit Sonnenuntergangs-Fotopause
- c) Straßenfest mit Musik, Tanzeinlage nicht ausgeschlossen
- d) Grillduft, Gekicher und jemand ruft: „Noch 'ne Wurst?“
- e) Ich liege in der Hängematte und warte, dass jemand mir eine Limo bringt



3. Wohin geht's im Sommerurlaub?

- a) An den See – ruhig, bitte!
- b) In die Berge oder ins Grüne
- c) Ab ans Meer, Sonnencreme und Sand zwischen den Zehen
- d) Wohin auch immer das nächste Eiscafé ist
- e) Balkonien! Ich reise mit dem Klappstuhl in die Sonne des Innenhofs



4. Ihr Sommer-Outfit?

- a) Weit, luftig, bequem – Stil: „Literaturprofessor im Urlaub“
- b) Outdoorjacke offen, weil's heiß ist – aber sicher ist sicher
- c) Sonnenhut, Sommerkleid, Urlaubs-Vibes
- d) Shorts, Lätzchen fürs Eis, fertig!
- e) Bademantel, Schlappen, Strohhut. Für alle Eventualitäten.



5. Was ist für Sie der Klang des Sommers?

- a) Blätterrauschen und das Umblättern einer Buchseite
- b) Vogelgezwitscher und ferne Rasenmäher
- c) Wellenrauschen und das Klirren von Eiswürfeln
- d) Kinderlachen, Grillgeknister, Eiskugeln auf Asphalt
- e) Das Rieseln meiner Gartensprengeranlage und ein „Aahhh...“ von mir selbst

AUSWERTUNG

Überwiegend a: Der „Schattenparker mit Stil“

Sie wissen, wie man den Sommer würdevoll genießt: gut beschattet, entspannt und mit feiner Lektüre. Ihre Sonnenbrille sagt „intellektuell“, Ihr Getränk „mit Eiswürfeln, bitte“. Sie sind der Feingeist unter den Sommerfreunden.



Überwiegend b: Der „Naturbezwinger in Socken“

Wald? Wunderbar. Wiese? Willkommen. Berge? Her damit! Sie sind der Typ, der sich im Sommer an der frischen Luft zuhause fühlt – mit leichtem Sonnenbrand im Nacken und immer einer Thermoskanne in Reichweite.



Überwiegend c: Der „Strandlöwe mit Sonnenbrille“

Sie leben für den Sommer. Je heißer, desto besser. Sie betreten den Badesee wie andere eine Bühne – stilecht mit Handtuchcape und Flip-Flop-Groove. Und Sie wissen: Wer schwitzt, lebt.



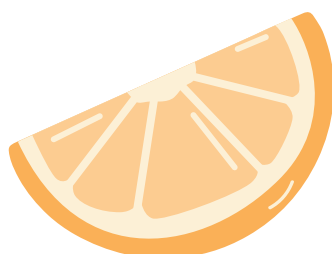
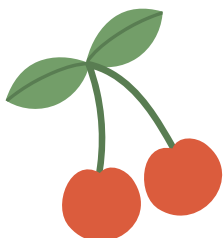
Überwiegend d: Der „Eisliebhaber mit Dauerlächeln“

Ihr Motto: Sommer ist, wenn's tropft. Und zwar vom Hörnchen. Sie genießen alles, was süß, fröhlich und nicht zu ernst ist. Wenn jemand eine Liste über die schönsten Eissorten führen würde – Sie hätten sie schon alphabetisch sortiert.



Überwiegend e: Der „Balkonien-Kapitän mit Gartenzwerg-Lizenz“

Sie haben den Sommer perfektioniert: zu Hause, mit Humor und gelegentlichen Wasserschlachten gegen Tauben. Ihre Lieblingsreise geht vom Liegestuhl zum Kühlschrank – und zurück. Und das mit Stolz!



LOGIKRÄTSEL - WER GRILLT?

Vier Nachbarn – Herr Meier, Frau Schulz, Herr Becker und Frau Lehmann – treffen sich an einem warmen Sommerabend zum Grillen. Jeder bringt etwas anderes mit: Würstchen, Gemüse-Spieße, Fisch oder Käse.

Außerdem bevorzugt jeder eine andere Grillsoße: Senf, Ketchup, Knoblauch oder Kräuter.

Hinweise:

- Herr Meier mag keine Tomaten – Ketchup scheidet für ihn aus.
- Die Person mit den Gemüse-Spießen bevorzugt Knoblauchsoße.
- Frau Schulz isst weder Fisch noch Käse.
- Herr Becker bringt Würstchen mit, aber keinen Ketchup.
- Die Person mit Fisch mag Kräutersoße.
- Frau Lehmann liebt Käse, aber keinen Knoblauch.

Frage:

Wer bringt was mit – und welche Soße bevorzugt jede Person?

Tipp:

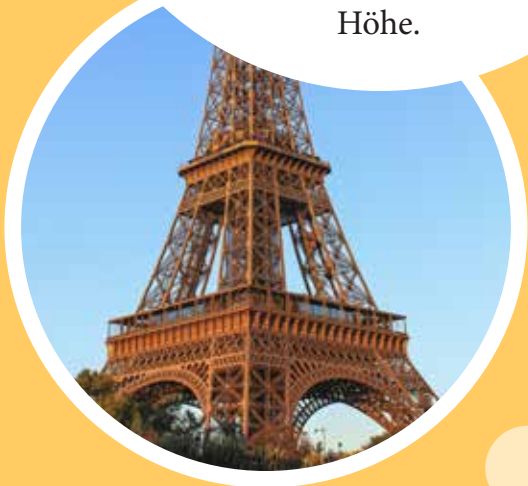
Es hilft, eine Tabelle zu zeichnen.



WUSSTEN SIE SCHON...

...dass der Eiffelturm im Sommer wächst?

Bei Hitze dehnt sich das Metall aus, und der Eiffelturm kann dadurch bis zu 15 Zentimeter höher werden. Dieser physikalische Effekt zeigt, wie sehr Temperaturen sogar massive Bauwerke beeinflussen können. Im Winter schrumpft der Turm dann wieder auf seine ursprüngliche Höhe.



...dass Honig nie verdirbt?

Honig ist eines der wenigen Lebensmittel, die praktisch unbegrenzt haltbar sind. In antiken ägyptischen Gräbern entdeckten Forscher Honig, der über 3000 Jahre alt und noch genießbar war. Die hohe Konzentration an Zucker und der geringe Wassergehalt verhindern, dass Bakterien und Mikroorganismen darin wachsen können. Fremdstoffe wie Wasser, Brotkrümel oder Butterreste können die Haltbarkeit allerdings beeinträchtigen und zu Gärung führen.



...dass Kühe beste Freundinnen haben?

Studien zeigen, dass Kühe soziale Tiere sind und enge Bindungen zueinander aufbauen. Haben sie ihre „Lieblingskuh“ in der Nähe, sind sie entspannter, haben einen ruhigeren Herzschlag und produzieren sogar mehr Milch. Trennen sich die Wege, kann das Stress verursachen.



...dass Schmetterlinge mit ihren Füßen schmecken?

Schmetterlinge besitzen Geschmackssensoren an den Tarsen (den unteren Beinabschnitten). Wenn sie auf einer Pflanze landen, „erschmecken“ sie sofort, ob diese als Nahrungsquelle oder Eiablageplatz geeignet ist. So entscheiden sie blitzschnell, ob sich ein längerer Besuch lohnt.



GEBURTSTAGE

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



ANGELA MERKEL

Die CDU-Politikerin wurde am 17. Juli 1954 in Hamburg geboren und feiert 2025 ihren 71. Geburtstag. Als erste Bundeskanzlerin (2005–2021) prägte sie entscheidend die deutsche und europäische Politik – besonders in Krisenzeiten wie der Finanzkrise, der Flüchtlingskrise oder der Corona-Pandemie.



GÜNTHER JAUCH

Am 13. Juli 1956 in Münster geboren, wird Günther Jauch 2025 69 Jahre alt. Er wurde durch Formate wie das „Aktuelle Sportstudio“, „sternTV“ und vor allem durch „Wer wird Millionär?“ zu einem der bekanntesten TV-Gesichter Deutschlands.



TENZIN GYATSO

Geboren am 6. Juli 1935 in Taktser (Qinghai, Tibet), feiert der Dalai Lama im Jahr 2025 seinen 90. Geburtstag. Der buddhistische Mönch und Friedensnobelpreisträger gilt weltweit als Symbol für Mitgefühl, Weisheit und den gewaltfreien Einsatz für Menschenrechte.



J.K. ROWLING

Die britische Autorin wurde am 31. Juli 1965 in Yate (England) geboren und wird 2025 60 Jahre alt. Mit der Romanreihe um „Harry Potter“ (1997–2007) schuf sie ein weltweites Phänomen, das Millionen Leser begeisterte und erfolgreich verfilmt wurde.

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.

PATRICK ALTMANN

Welchen Beruf üben Sie aus und was ist das Schönste an Ihrer Arbeit?

Ich arbeite als Gesundheits- und Krankenpfleger, sowie als Wohnbereichsleitung auf dem Wohnbereich Polo/Lupo. Zusätzlich übernehme ich die Aufgaben der stellvertr. Pflegedienstleitung.

Das schönste an meinen Aufgabenbereichen ist es, dass ich sowohl für die Bewohner als auch für die Angehörigen und meine Kollegen immer ein offenes Ohr habe und ihnen in vielen Formen helfen kann.

Mit welchen drei Worten würden Ihre Kollegen Sie beschreiben?

Hilfsbereit – perfektionistisch – kollegial

Was hat Sie in letzter Zeit so richtig zum Schmunzeln gebracht?

Eine Bewohnerin konnte seit ein paar Tagen nicht abführen. Aufgrund dessen habe ich der Bewohnerin feuchte Wärme auf das Abdomen gelegt. 15 Minuten später ist die besagte Bewohnerin voller Euphorie auf mich zugekommen und hat mir strahlend mitgeteilt, dass es geklappt hat.

Was lässt Sie spüren, dass der Sommer endlich da ist?

Wenn man morgens schon wach ist und das

Haus verlassen kann und die Sonne und Vögel einen begrüßen.

Was ist Ihr Geheimtipp, um sich in der heißen Jahreszeit zu erholen und abzukühlen?

Kühle Getränke vorbereiten und einen großen Vorrat an Wassereis einfrieren.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dem Sommer aus Ihrer Kindheit?

In meiner Kindheit bin ich sehr oft mit meiner Familie in unserem Kleingarten gewesen. Dort gab es immer viel zu tun und viel zu erleben. Besonders schön und lecker war der Rhabarber meiner Oma, diesen gab es mit Zucker zum dippen. Das war sehr erfrischend.

Worauf freuen Sie sich in den kommenden Sommermonaten?

Dieses Jahr kann ich mir meinen größten Traum erfüllen und in Norwegen die Natur bestaunen (die ich schon seit Jahren sehen wollte).

Was ist für Sie der perfekte Sommertag?

Mein perfekter Sommertag ist es bei schönem Wetter mit meiner Familie gemeinsam zu grillen und das Wetter zu genießen und am Ende des Tages einen schönen Sonnenuntergang zu sehen.





BIRGIT RECK

Welchen Beruf üben Sie aus und was ist das Schönste an Ihrer Arbeit?

Ich bin Pflegedienstleitung. Das Schönste an meiner Arbeit ist: der fachliche Austausch zwischen den unterschiedlichen Berufsgruppen sowie zu sehen wie aus Auszubildenden und Fachkräften aus dem Ausland starke Persönlichkeiten werden.

Mit welchen drei Worten würden Ihre Kollegen Sie beschreiben?

Ehrlich – direkt – zielgerichtet

Was lässt Sie spüren, dass der Sommer endlich da ist?

Das morgens beim Aufwachen bereits die Vögel zwitschern.

Was ist Ihr Geheimtipp, um sich in der heißen Jahreszeit zu erholen und abzukühlen?

Viel Eis essen und im Pool schwimmen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dem Sommer aus Ihrer Kindheit?

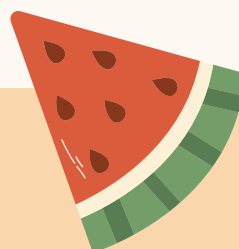
Barfuß laufen, jede freie Minute im Garten.

Worauf freuen Sie sich in den kommenden Sommermonaten?

Auf das schöne Wetter, Grillen und eine Kreuzfahrt mit meiner Familie.

Was ist für Sie der perfekte Sommertag?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten einen perfekten Sommertag zu erleben. Ich bin sehr gerne mit meinen Enkelkindern in der Natur. Einfach in den Pool gehen, einen leckeren Cocktail am Strand genießen oder ein gemütliches Grillfest mit Freunden und 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