

# HESTIA

## STRALSUND

26. Ausgabe II / 2008

### Haustechnik berichtet:

Hallo liebe KollegenInnen, wie sicherlich viele von Euch schon bemerkt haben, hat sich die Abteilung Haustechnik in den letzten Wochen in einigen Bereichen so ziemlich rar gemacht und hat sich auf das Notwendige beschränkt. Der Grund dafür ist in wenigen Worten gesagt - die umfangreiche Sanierung der WG II.

Zu dem Umfang der Sanierung sei erklärt: es handelt sich nicht darum, mal eben mit der Malerrolle durch ein Bewohnerzimmer zu ziehen. In jedem Bewohnerzimmer werden sämtliche Tapeten entfernt und die Wände neu gestaltet. Das heißt spachteln, schleifen, grundieren und streichen. Die Zimmerdecke gehört natürlich auch dazu. Sind diese Arbeiten abgeschlossen, werden die Heizkörperrohre und andere „Kleinigkeiten“ gestrichen. Nach Abschluss der Malerarbeiten wird in jedem Bewohnerzimmer ein neuer Laminatfußboden verlegt. Im Gemeinschaftsbad der WG II wurde eine Dusche und ein Waschbecken zurück-

gebaut, um Platz für eine Badewanne zu schaffen, so dass jetzt fröhlich geduscht und gebadet werden kann. Nach Abschluss dieses Umbaus und der Malerarbeiten wurde das Badezimmer noch mit schönen Badmöbeln komplettiert. Der Umbau des WC's gestaltete sich als besondere Herausforderung für alle. So wurde vorgesehen, dass aus diesem relativ großen Raum mit 2 WC's, einer Waschmaschine und einem Wäschetrockner zwei separate Räume mit den entsprechenden Lüftungen entstehen zu lassen. Nach viel Kopfzerbrechen und Abwägung der technischen Möglichkeiten ist es schließlich gelungen, ein realisierbares Konzept zu erstellen und durchzuführen.



# Journal

HESTIA



So wurde eine Trennwand gebaut, eine Tür zugemauert, Wasserrohre verlegt und Abflussrohre verändert. Zudem wurden drei neue Kabel für die Anschlüsse der Haushaltsgeräte durch das gesamte



Haus verlegt. Abschließend ist es gelungen die Haushaltsgeräte von dem WC zu trennen, so dass ein separates WC und ein Raum für die Wäsche entstanden sind. Beide Räume sind komplett neu saniert mit neuer HLS- und ECT-Installation, neu gefliest und neuem Fußboden - einfach schick. Die Sanierung ist allerdings noch nicht abgeschlossen. Als nächstes steht der lange Flur an, wo die Decke komplett erneuert werden muss. Ist dieses abgeschlossen, stehen noch 2 Bewohnerzimmer im Dachgeschoss bevor. Da diese Zimmer, wie eben erwähnt, im Dachgeschoss liegen, müssen diese nicht nur malermäßig instand gesetzt werden, sondern auch noch eine zeitgemäße Isolierung erhalten.

Wenn alle diese Maßnahmen abgeschlossen sind, werden noch sämtliche Fenster und Türen mit einem neuen Anstrich versehen und dann ist alles „fertig“ - und fertig heißt, wir sind wieder etwas mehr und öfters für Euch da. Leute haltet durch!!!

### DANKESCHÖN

Seit März wird unsere Wohnung im Knieperdamm renoviert. Wir freuen uns schon sehr auf das Ergebnis und möchten uns auf diesem Weg bei der Geschäftsführung und den fleißigen Hausmeistern bedanken.

Fanny Pauketat

## Frühlingsgala

Am 11.03.2008 war es wieder soweit, wie versprochen organisierten wir alles für einen unvergesslichen Abend. 7 Bewohner (darunter 3 Rollstuhlfahrer) und 3 Mitarbeiter des



Inselhuses, fuhren am späten Nachmittag zum „Alten Fritz“, um lecker Abendbrot zu essen.



im Vorraum das Komiker-Duo „Kümmerling und Schlicht“ einige humorvolle Einlagen brachte.

Mit dem Titel „Sun of Jamaika“ holte die Goombay-Dance-Band die Sonne in unsere Herzen. Von Ireen Sheer waren bekannte Songs

Anschließend gingen wir zur Frühlingsgala in die „Alte Brauerei“, wo schon



wie u.a. „Feuer“ und „Und heut Abend hab ich Kopfweh“ zu hören. Auch mit neuen Liedern, wie „Heut verkauf

ich meinen Mann“ begeisterte sie das Publikum. Die Pause nutzten wir, um Getränke zu holen, Autogrammkarten zu besorgen und CDs zu kaufen.

Zum Mitsingen und Mitklatschen waren auch fast alle Titel von Frank Schöbel. Ein Medley seiner beliebten Oldies „Mädchen Du bist schön“, „Wie ein Stern“ und „Da war Gold in Deinen Augen“, vom Publikum ausgesucht, sang er. Der Nach-Wende-Song aus Schöbels Feder „Steh auf und leb Dein Leben“ sprach vielen Fans aus dem Herzen.

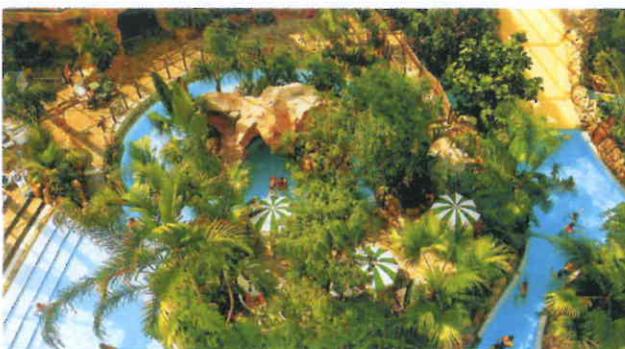
Wir bekamen von unseren Bewohnern durchweg positives Feedback zu diesem gelungenen Abend.



Manuela Pallentin/Manuela Remien/Brigitte Glaß

## Center Park - Bispinger Heide

**Ein Wunsch wurde wahr... 1 Woche Urlaub im Center Park - Bispinger Heide**



Grüße aus Bispinger Heide

Zusammen mit unserer Bezugsbetreuerin Frau Hübscher fuhren wir, Antje und Sandra von der WG II, eine Woche in die Bispinger Heide. Auf diesen Urlaub haben wir sehr lange gespart. Nach 3-stündiger Fahrt wurden wir mit einem Bus-Shuttle zum Center Park gefahren. Dort angekommen, freuten wir uns riesig über das schöne Ferienhaus inklusive Kamin. In der Urlaubswoche haben wir viele Freizeitangebote wahrgenommen. So besuchten wir z.B. den Streichelzoo und das Schwimmbad. Hier hat uns besonders gut die Rutsche gefallen.

In der Woche hatten wir jede Menge Spaß und wir freuen uns riesig auf den nächsten Urlaub!

Antje Möhl  
Sandra Schumacher

## Bewohnerurlaub in Sellin

Ankunft in Sellin um 11.30 Uhr. „Endlich – wir sind da!“



Taschen auspacken können wir später; erst einmal einen Spaziergang zur Selliner Brücke. Während des Urlaubs in der Zeit vom 06.05. – 10.05.2008 unternahmen wir, eine kleine Gruppe des Wohnbereiches „Birke“ aus dem „Haus am Wald“, lange Spaziergänge bis nach

### Mitarbeiter stellen sich vor...

Hallo, ich bin Martina Wolter, wurde am 30.01.1988 in Stralsund geboren und wohne



in Wittenhagen. Ich besuchte die Grund- und Regionalschule in Abtshagen. Eine Lehre zur Bürokauffrau war immer mein Ziel nach der Schule. Dank der HESTIA habe ich dieses Ziel erreicht und bin seit dem 01.09.2006 als Azubi in der Verwaltung tätig. Die Arbeit im Büro und mit

den Kollegen bereitet mir viel Freude. Zu meinen Ausbildungsfächern in der Beruflichen Schule in Stralsund gehören u.a. die Fächer Datenverarbeitung, Textverarbeitung, Rechnungswesen sowie die spezielle und allgemeine Wirtschaftslehre. In der Praxis – also in der Verwaltung der HESTIA – setze ich mich viel mit Bereichen aus der Buchhaltung und des Sekretariates auseinander. Für offene Fragen finde ich hierbei immer ein offenes Ohr bei Frau Witt, Frau Putzar, Frau Vierk und den anderen netten Kollegen. Ich freue mich auf eine weitere gute Zusammenarbeit. Zu meinen Hobbys gehören Fahrrad fahren, schwimmen, Inline-Skaten und wenn ich noch Zeit übrig habe, nehme ich mir gern mal ein Buch zur Hand.

Mit freundlichen Grüßen Martina Wolter

Baabe und an die Binzer Promenade. Neben einigen Restaurantbesuchen, gönnten wir uns auch ein gemütliches Grillfest. Petrus meinte es ebenfalls gut mit uns. Wir hatten jeden Tag eitel Sonnenschein und genossen diesen während unserer Strandausflüge. Das noch etwas kalte Wasser hinderte uns nicht daran, baden zu gehen.

Eine Tour mit dem „Rasenden Roland“ ist ein Muss für jeden Inselbesucher.

Wie jeder Urlaub, war auch dieser wieder viel

zu schnell zu Ende. Und trotzdem freuten sich alle, nach 5 Tagen wieder nach Hause zu kommen.

Frau Gacek / Frau Thämlitz



### Bewohner stellen sich vor ...

Ich heiße Christine Neumann. Seit dem 03.03.2008 wohne ich in der HESTIA Pflege- und Heimeinrichtung GmbH in der „Alten Gärtnerei“. Ich habe im Haus ein Einzelzimmer, das gefällt mir sehr, habe mich gut eingelebt. Große Freude bereitete mir der Ausflug nach Saßnitz mit Pfleger Martin und Herrn Seidel.



Ich nehme gern die Angebote an, die im Haus ermöglicht werden, wir z.B. im Gelände spazieren gehen, Sporthallenbesuche bzw. Fitnesstraining, persönlicher Einkauf, Entspannung, etc. Am 01.05.2008, zum Herrentag, haben wir in der

„Alten Gärtnerei“ gegrillt, da habe ich etwas mitgeholfen, es machte mir großen Spaß. Sonst geht es mir gut, aber meine Kinder fehlen mir.

Mit freundlichen Grüßen  
Christine Neumann

## Sportfest

Am 21. Mai 2008 war es wieder soweit – das alljährliche Sportfest stand an und alle zogen eifrig ihre Sportkluft an. Alle Bewohner der HESTIA Pflege- und Heimeinrichtung GmbH



trafen sich auf dem Parkplatz der Einrichtungen „Dat Inselhus“ und „Haus am Wald“.



Los ging es dann mit einem großen Aufwärmkreis mit gymnastischen Übungen und dann wurden endlich die verschiedenen Stationen, wie Dosen werfen, Zielwandwurf,

Bowlen, Wasserbomben werfen, Stiefelweitwurf und ein Medizinballlauf eröffnet. Ehrgeizig gingen alle Bewohner ans Werk.

Absolute Highlights in diesem Jahr waren die Mannschaftswettbewerbe, wie Tau ziehen und



Kisten stapeln. Man merkte den Zusammenhalt in den einzelnen Häuserteams.

Auch selbst das Personal hatte Spaß an den einzelnen Stationen und probierte sie mit voller Freude aus.

Eine kleine Erfrischung konnten



sich alle am Eis- oder Getränkestand holen. Um Punkt 12.00 Uhr gab es leckere Erbsensuppe mit Bockwurst und alle versammelten sich zu einem gemeinsamen Mittagessen. Die Spannung stieg;



denn um 13.00 Uhr stand die Siegerehrung an. Alle die keinen der ersten drei

Plätze besetzten, erhielten eine Urkunde für ihren Eifer.

Nun freuen sich alle auf das kommende Jahr ...

auf das Sportfest 2009!

## Ein gelungener Ausflug nach Hiddensee



Am 27.05.2008 machten wir, d.h. Frau Barnekow, Frau Böttcher, Frau Dunker, Herr Friedel, Herr Kahmann und zwei Mitarbeiterinnen einen Ausflug zur Insel Hiddensee. Um 09.30 Uhr legte das Schiff in Richtung Vitte ab. Uns bot sich ein besonderer Blick auf die Silhouette von Stralsund, so wie auf die neue Rügenbrücke und den Großsegler „Gorch Fock“. Als wir ankamen, wanderten wir von Vitte über den Deich nach Norden bis zum Hafen von Kloster und weiter nach Grieben. In Grieben haben wir dann Mittag gegessen. Das

Gasthaus „Zum Enddorn“ bietet zahlreiche Speisen an; insbesondere die herrlichen Fischgerichte laden zum Genießen ein. Um 15.30 Uhr ging es wieder an Bord – geschafft vom langen wandern aber auch glücklich über den wunderschönen Tag. Motto ist: „Auf Hiddensee muss man gewesen sein!“, das ist eine kleine traumhafte Welt für sich. Die Besonderheit Hiddensees besteht im Vorhandensein eines vom Menschen wenig beeinflussten Lebensraumes und das Zusammentreffen unterschiedlicher Landschaftsformen auf engstem Raum. Also es lohnt sich, dieser Gegend einen Besuch abzustatten.



Frau Pallentin, Frau Glaß

## Großer Wandertag

Am 27.05.2008 war es soweit. Die Bewohner der HESTIA-Einrichtung „Haus am Wald“ konnten es gar nicht erwarten und suchten die Sachen für die erste Wanderung zusammen.



Um 09.30 Uhr hieß es dann: „Auf geht`s!“ und stolz liefen die Bewohner (Lars, Ronny etc.) auch schon los.

Die Wege führten über Wiesen, Brücken und Felder, durch Wälder und entlang der Straße wanderten wir in Richtung Kedingshagen. In unseren Händen ein Bollerwagen mit leckeren Speisen; schließlich macht wandern ja auch hungrig!

So wanderten wir durch Groß Kedingshagen in Richtung Ziel. Angekommen machten wir endlich Rast – schließlich haben wir 2 1/2 Stunden Wanderung hinter uns und hungrige Mägen. So suchten wir uns ein Plätzchen auf der Wiese; breiteten unsere Decken aus und machten es uns gemütlich. Bei frisch belegten

Broten, Würstchen, Obst, Gemüse und auch Joghurt.

Anschließend tobten wir auf der Wiese umher; womit keiner gerechnet hatte – denn eigentlich müssten doch alle k.o. sein. Nach 30 Minuten Spaß saßen wir gemütlich beisammen, tranken Kaffee und ließen uns die Kekse schmecken. Nach der entspannten Mittagspause hieß es dann: „Auf nach Stralsund!“. So wanderten wir wieder zurück über den Flugplatz entlang, von Knieper West über die Felder nach Vogelsang – bis wir endlich im „Haus am Wald“



angekommen waren. Mit frischer Farbe im Gesicht und einem bewältigten Weg von 18 km, hieß es endlich – entspannen! Da wird es uns bestimmt keiner übel nehmen, wenn wir da (sprichwörtlich) „tot“ ins Bett gefallen sind.

Manuel Wackrow

## Mecklenburgische Seenplatte lud zum Urlaub ein



In der Zeit vom 04. Juni bis 08. Juni 2008 machten wir in einem modernen Ferienhaus im Ferienpark Mirow (Granzow am

See) Urlaub. Wir, das sind Frau Peuß, Frau Dunker, Herr Köpp, Herr Ragus und zur Betreuung Frau Remien und Frau Pallentin. Um 16.00 Uhr kamen wir bei wunderschöner Wetter an. Es war einfach toll, was wir vorfanden: eine schöne Terrasse, prima eingerichtete 2-Bettzimmer, ein großes Wohnzimmer und auch eine Sauna, die wir hätten nutzen können. Da ließ es sich wohnen... Gleich am ersten Abend haben wir auf unserer Terrasse gegrillt und setzten dies jeden Abend fort. Am nächsten Tag sahen wir uns das idyllische Städtchen Mirow an, das seinen Ursprung dem Johanniterorden, der sich 1227 ansiedelte und den Flecken „villa mirowe“ nannte, zu verdanken hatte. Übersetzt aus dem Slawischen heißt das Wort „Mir“ = Frieden –

also Mirow ist ein Ort des Friedens. Wir sahen uns das Schloss und die märchenhafte Liebesinsel an. Die Johanniterkirche mit der Fürstengruft und das Grabmal des letzten Großherzogs von Mecklenburg-Strelitz muss man gesehen haben. Ein Ausflug nach Neustrelitz durfte auch nicht fehlen. Mit einem ausgedehnten Stadtbummel und leckeren Eisbechern ließen wir es uns gut gehen. Am 06. Juni unternahmen wir einen Ausflug nach Rheinsberg. Am Grienerickersee liegt das Renaissance-Wasserschloss Rheinsberg mit seinen herrlichen Parkanlagen. Am vorletzten Tag unseres Urlaubs machten wir noch einen Abstecher nach Neubrandenburg. Neubrandenburg liegt am Tollensesee und ist die drittgrößte Stadt Mecklenburg-Vorpommerns – sie wird auch die Stadt der vier Tore genannt. Am Tag der Heimreise machten wir noch in Burow halt, um noch einmal gemütlich Mittag zu essen. Der Urlaub war für alle sehr schön und wir freuen uns schon auf eine Fortsetzung.

Frau Pallentin, Frau Remien

## Gemeinsamer Urlaub der WG Wolfgang-Heinze-Str. 10 in Polen

Endlich ist es soweit, nach langer Vorbereitung auf unseren gemeinsamen Urlaub, fuhren wir (18 Bewohner und 5 Betreuer) vom 06.06.08 – 13.06.08 an die polnische Ostseeküste.



Die Fahrt begann mit dem Zug für uns und unsere Bewohner um 11.20 Uhr. Unser Gepäck wurde im VW-Bus mit 3 Betreuern sicher an das Urlaubsziel gebracht. In Ahlbeck angekommen, wurden wir von unserem Chef Herrn Jesse abgeholt

und in das Hotel gefahren. Voller Freude nahmen wir das schöne und elegante Hotel in Beschlag. Jeder hatte ein schönes, modernes Zimmer mit Fernseher, was für uns sehr wichtig war. Für das leibliche Wohl sorgten unsere lieben Betreuer, wofür wir uns bedanken möchten. Es hat allen geschmeckt.

Jeden Tag gab es ein schönes Angebot, z. B. der Strandbesuch in Miestroi, dort gingen 2 mutige Betreuer bei 16° in die kühlen Fluten. Eine Gruppe machte einen Ausflug nach Kolberg, eine Gruppe nach Wrobin sowie zum Tierpark nach Wolgast, wo die Fam. Maus uns sehr gefallen hat.

Eine Fahrradtour mit 7 Bewohnern und 3 Betreuern startete von Ahlbeck bis, man glaube es kaum, nach Ückeritz und zurück durch Berg und Tal. Alle kamen geschafft und glücklich zurück und sind der Meinung, dass wir jetzt Olympia verdächtig sind.

Das allergrößte Highlight jedoch war unser Besuch auf dem Markt, wo wir im Handeln und Feilschen schon sehr gut waren. Jeder von uns kaufte sich schöne Sachen. Abends gingen wir am Strand spazieren und beobachteten den Sonnenuntergang. Promenadenspaziergänge gefielen uns auch sehr gut. Einige Bewohner gingen in die Disko. Wir hatten alle Tage schönes Wetter und richtige Urlaubslaune. Traurig war der Tag des Abschiedes, an dem es dann regnete.

Dieser Urlaub war für uns alle ein Erlebnis. Wir sind gut erholt und gebräunt zurückgekommen und freuen uns auf das nächste Mal. Wir möchten uns bei allen, die diesen Urlaub organisiert haben, von ganzem Herzen bedanken.



Die Bewohner der W.-Heinze-Str. 10

## Kulturtipps

### Dinosaurier auf Rügen

Lebensecht aussehende Saurier bevölkern künftig ein Gelände auf Rügen. In einem urzeitlichen Erlebnispark in der Nähe von Bobbin im Nordosten der Insel können Besucher auf Zeitreise in die Vergangenheit gehen. Ein interessanter Museums- und Freizeitpark „Dinosaurierland“ hat auf der Insel Rügen eröffnet – Richtung Stralsund – Glowe, gegenüber Schloss Spyker. Originalgetreue Nachbildungen geben Einblick in längst vergangene Zeiten, wo die riesigen Geschöpfe herrschten. Ausführlich wird die Geschichte der Dinosaurier erzählt; es gibt ein „Dino-Kino“ für Kinder und in einem Sandbecken können die Kinder Ausgrabungen nachstellen, einen Gipsabdruck eines Dinos anfertigen und in einem „Dino-Fanshop“ ein Andenken für zuhause erwerben.

**Öffnungszeiten:** Mo. – So. 10 Uhr – 18 Uhr

I. Rohrschneider / C. Vierk



## Gesundheitstipps

### Tipps für den Sonnenschutz

Die Haut langsam an Sonnenstrahlung gewöhnen. Beim Sonnenbad Hauttyp und Stärke der UV-Strahlung (UV-Index) berücksichtigen. Nicht mehr als 50 Sonnenbäder pro Jahr ohne Hautrötung. Sonnenbrand vermeiden.

Sonnenschutzmittel entsprechend Hauttyp verwenden:

**Typ 1** (sehr helle Haut):  
immer mindestens Lichtschutzfaktor 15

**Typ 2** (helle Haut):  
anfangs mind. LSF 14, später 9-14

**Typ 3** (leicht bräunliche Haut):  
anfangs mind. LSF 8, später 5-8

**Typ 4** (bräunliche Haut):  
anfangs mind. LSF 4, später 2-4

Keine alten Sonnenschutzmittel verwenden. Mindestens 30 Minuten vor Sonnenbad auftragen. Bei Medikamenteneinnahme vor Sonnenbad Arzt fragen, evtl. Allergiegefahr. Beim Sonnenbad keine Kosmetika verwenden wegen der Gefahr von Allergien und dauerhafter Pigmentierung.

## Gratulation den Geburtstagskindern

### Mitarbeiter

Poeckern, Marion 02.07.  
Sanke, Ute 05.07.  
Kuhnen, Anett 05.07.  
Holz, Petra 06.07.  
Baller, Andreas 07.07.  
Sunagel, Erika 11.07.  
Schäning, Anke 13.07.  
Täuber, Petra 15.07.  
Schülke, Teresa 15.07.  
Berkhahn, René 24.07.  
Knick, Anett 25.07.  
Mertens, Katrin 25.07.  
Käfer, Silvana 26.07.  
Grewe, Thomas 26.07.  
Sauer, Juliane 05.08.  
Pallentin, Manuela 06.08.  
Neudert, Birgit 07.08.  
Forsberg, Katrin 10.08.  
Drohmann, Simone 18.08.  
Toleik, Silke 25.08.  
Müller, Wiete-Brit 25.08.  
Jesse, Roland 26.08.  
Wittke, Monika 29.08.  
Drath, Frank 01.09.  
Schlums, Marina 05.09.  
Westphal, Fanny 08.09.  
Garthoff, Jens-Uwe 10.09.

Freitag, Hildegard 13.09.  
Gräff, Franka 15.09.  
Wendland, Sebastian 19.09.  
Suhrow, Kathleen 23.09.  
Sommer, Andrea 24.09.  
Hehl, Gerald 29.09.

### Heimbewohner

#### „Haus am Wald“

Lutzke, Isabella 08.07.  
Kätscher, Petra 19.07.  
Gärtig, Henrick 31.07.  
Watzke, Hannes 02.08.  
Noack, Waltraud 07.08.  
Hoge, Claus-Peter 28.08.  
Wende, Thomas 30.08.  
Brandenburg, Normen 21.09.  
Häcker, Matthias 23.09.  
Crawe, Christine 29.09.

### Heimbewohner

#### „Inselhus“

Lange, Jessica 05.07.  
Hemmerling, Manfred 17.07.  
Ruchay, Sandra 17.08.  
Hinz, Thomas 20.08.  
Krüger, Tobias 25.08.  
Ritter, Christian 26.08.  
Hensel, Thomas 02.09.  
Nörenberg, Hartmut 23.09.

### „Dat

Flagel, Veronika 27.09.

### Heimbewohner

#### „Die Alte Gärtnerei“

Lehmann, Bastian 11.08.  
Plutzas, Hans-Jürgen 15.08.  
Radeck, Sebastian 26.08.  
Orlowski, Diethold 28.09.  
Grund, Marius 30.09.

### Komplementärbereich

### Heimbewohner „WG I“

Zaage, Sven 13.08.  
Stryzak, Wilfried 19.08.  
Mühlenbernd, Sandra 26.08.  
Neumann, Rüdiger 27.08.  
Krohn, Marco 07.09.  
Ritter, Marco 16.09.

### Heimbewohner „WG II“

Zeeck, Thomas 21.08.

### Ambulante Betreuung

Kavelmann, Janet 14.07.  
Lobodsinski, Andreas 27.07.  
Böse, Steffen 13.08.  
Broßmann, Uwe 29.08.  
Himmelreich, Ronny 31.08.

## Rezeptecke: Sommerauflauf

Man nehme folgende Zutaten:

750 g Putenbrust, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 3 Zwiebeln, 300 ml süße Sahne, 1 gehäufte Esslöffel Curry, 3 gehäufte Esslöffel Tomatenketchup, 3 gehäufte Esslöffel Tomatenmark, 4 Esslöffel Pflirsichsaft, 700 g Pflirsiche (Dose), 250 g geriebenen Käse

Kochanleitung:

Putenbrust in Streifen oder Würfel schneiden, im Olivenöl kurz anbraten, wenig pfeffern u. salzen und aus der Pfanne nehmen. Im Bratfett die grob gehackten Zwiebeln dünsten, danach herausnehmen. Den Fond mit der Sahne ablöschen - Curry, Ketchup, Tomatenmark u. Pflirsichsaft darunterühren. Pflirsiche vierteln. Fleisch u. Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform legen, Pflirsichstücke darüberschichten, mit Soße u. Reibekäse abdecken u. 30-40 Minuten im Backenofen bei 180-200 Grad überbacken. Dazu Baguette und ein bunter Salat. Sehr lecker. Guten Appetit!

### Zum Nachdenken

Wieviel ein Mensch auf Erden auch besitzt, wie fest seine Gesundheit und wie außerordentlich sein Wohlbehagen auch ist, er ist nicht zufrieden, wenn er nicht bei den Menschen in Achtung steht.



## Zum Schmunzeln



Eine Frau und ein Mann wurden in einen Autounfall verwickelt. Es war ein ziemlich schlimmer. Beide Autos waren total demoliert. Jedoch wurde, wie durch ein Wunder, keiner der beiden verletzt.

Nachdem beide aus ihrem Auto gekrabbelt waren, sagte der Mann: „So ein Zufall... Sie sind eine Frau, ich bin ein Mann. Schauen Sie sich unsere Autos an... Beide total demoliert – aber wir beide sind unverletzt. Das ist ein Fingerzeig Gottes! Er will, dass wir beide von nun an immer zusammen sind und bis ans Ende unseres Lebens zusammen bleiben.“

Die Frau sah den Mann an, welcher nicht unattraktiv war und meinte: „Sie haben Recht, das muss ein Fingerzeig Gottes sein.“

Der Mann fuhr fort: „Ein weiteres Wunder, mein Auto ist Schrott aber sehen Sie: Die Weinflasche auf dem Rücksitz ist unbeschadet!“ Er öffnet die Flasche und gab sie der Frau. Die Frau nickte zustimmend und leerte die halbe Flasche mit einem Schluck und gab sie dem Mann zurück. Der Mann nahm sie und steckte den Korken in die Flasche zurück.

Die Frau fragt ihn: „Willst Du nicht auch trinken?“

Der Mann schüttelt den Kopf und meint: „Nein, ich warte lieber bis die Polizei hier ist...“

## Suchrätsel

Q	F	E	P	C	M	A	I	L	S	E	P	T	E	M	B	E	R	X	G
U	J	H	X	Q	Q	J	U	L	I	L	C	O	S	X	V	A	O	X	L
R	N	N	M	J	K	H	B	G	Z	B	K	J	M	E	M	G	Q	O	E
Y	R	N	K	C	L	U	L	T	P	V	F	A	F	B	C	I	D	W	A
N	R	O	V	I	C	E	R	L	J	D	R	S	Y	N	C	T	K	I	M
D	M	F	R	I	C	P	E	Y	C	L	U	H	O	W	T	H	R	N	G
E	C	P	A	M	I	U	H	G	M	G	E	I	B	K	M	F	W	T	P
Z	A	T	Y	I	A	O	C	Q	K	Y	H	C	Y	Q	T	J	D	E	M
E	F	F	Z	A	D	E	A	I	O	X	L	N	K	W	V	O	R	R	S
M	E	Z	I	U	M	K	R	S	E	K	I	O	V	O	L	N	B	F	Q
B	B	M	R	G	X	J	H	Z	H	D	N	N	F	P	J	W	M	E	E
E	R	R	T	U	P	U	E	V	F	Y	G	B	B	U	J	M	D	D	R
R	U	E	B	S	S	N	N	O	R	E	M	M	O	S	F	M	T	T	K
X	A	T	C	T	Q	S	O	A	L	K	H	Z	U	S	K	T	H	J	L
Y	R	D	Q	J	C	E	V	C	L	Y	O	M	Z	F	J	K	H	N	D
J	A	N	U	A	R	N	E	Z	O	X	R	L	S	B	T	S	M	E	F
I	U	I	B	N	T	U	M	I	Z	U	R	T	S	B	R	E	H	X	W
K	D	Y	N	U	S	K	B	A	E	E	N	K	C	H	Q	W	M	E	X
J	I	U	F	U	L	G	E	W	P	J	K	W	P	Y	N	I	W	G	G
E	J	A	T	V	J	H	R	S	K	V	T	L	C	K	I	S	I	U	D

Markiere alle Monatsnamen (waagrecht, senkrecht, schräg, vorwärts, rückwärts)

## Impressum

Herausgeber:

**HESTIA Pflege- und  
Heimeinrichtung GmbH  
Hansestadt Stralsund**

Redaktion:

**D. Behrend, A. Redleck,  
J. Ziethen, I. Rohrschneider,  
K. Reetz, B. Laue, C. Vierk  
D. Siemund, C. Ottensmeier**

E-Mail der Redaktion

**ziethen@hestia-hst.de  
claudia.vierk@hestia-hst.de**

Druck:

**TYBE Druck Stralsund**

Auflage:

**300 Exemplare**