

Arbeitsplatz

**Berufliche Nachqualifizierung
bei Randstad**

Feierabend

**Wassersport aktiv
mit Kanu, Kajak, Ruderboot**

Region

**Aktuelles
aus Ihrer Region**

Arbeiten mit Handicap

Schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben



Stefanie Glaser, Redaktion memo

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

in der neuen memo informieren wir Sie wieder über interessante Themen aus der Randstad Welt.

Unser Schwerpunkt in dieser Ausgabe ist das Thema „Arbeiten mit Handicap“. Bereits in der letzten Ausgabe unseres Newsletters „memo direkt“ haben wir Ihnen die Aufgaben der Randstad Schwerbehindertenvertretung vorgestellt. In der aktuellen Printausgabe der memo berichten uns nun zwei Kollegen von ihren persönlichen Erfahrungen.

Außerdem möchten wir Ihnen die „memo direkt“ im neuen Look präsentieren. Diese wird Ihnen ab der nächsten Ausgabe im Sommer im überarbeiteten Erscheinungsbild zugesandt. Falls Sie die memo noch gar nicht auf elektronischem Wege bekommen, erfahren Sie im Infokasten rechts, wie Sie sich dafür registrieren können.

Treiben Sie gerne Sport? Dann haben wir vielleicht etwas, das Sie noch nicht ausprobiert haben – Wassersport mit Ruderboot, Kanu oder Kajak. Als Reisetipp stellen wir diesmal Frankfurt vor. Dort gibt es vieles zu entdecken und zu erleben – auch Wassersportmöglichkeiten auf dem Main!

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen memo.

Ihre
Stefanie Glaser
Redaktion memo

PS: Der Sommer steht vor der Tür und für das ultimative Badevergnügen verlosen wir dieses Mal eine aufblasbare Tretboot-Matratze. Machen Sie mit und lösen Sie ganz einfach unser Kreuzworträtsel auf Seite 14.

„MEMO DIREKT“

Der memo Online Newsletter – jetzt anmelden!

Aktueller und schneller: „memo direkt“ ist der E-Mail-Newsletter aus Ihrer memo Redaktion! Hiermit informieren wir Sie per E-Mail über aktuelle Randstad Themen und geben Ihnen interessante Tipps und Hinweise.

MELDEN SIE SICH JETZT AN ZUR „MEMO DIREKT“!

Sie erhalten bisher noch keine „memo direkt“? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „memo direkt“ an info@randstad-memo.de.

Bitte teilen Sie uns in dieser E-Mail auch Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre ÜMA-Nummer mit.

JETZT PER SMARTPHONE ANMELDEN

Einfach QR-Code scannen, Angaben in der E-Mail vervollständigen und absenden.



MEMO – DAS MITARBEITERMAGAZIN VON RANDSTAD

Herausgeber:
Randstad Deutschland GmbH & Co. KG
Helfmann-Park 8, 65760 Eschborn

V.i.S.d.P.: Petra Timm, Director Communications
Tel. 06196 408-1770, Fax 06196 408-1775
E-Mail presse@randstad.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Petra Timm, Stefanie Glaser, Simone Reinhard, Marieke Schmid

Konzept und Gestaltung: markenfrische Kommunikation GmbH, Stuttgart

Fotos: Pabkov/Fotolia.com (Titel, Seiten 3 und 4), Amy Myers/fotolia.com (Seiten 3 und 15), juniart/Fotolia.com (Seiten 3 und 9), tbel/Fotolia.com (Seiten 3 und 10), motorradcbr/Fotolia.com (Seite 6), gunnar3000/Fotolia.com (Seite 8), Christian Schwier/Fotolia.com, goodluz/Fotolia.com, Otmar Smit/Fotolia.com, ARochau/Fotolia.com (Seite 10), Holger Uhlmann, Peter Markert/Tourismus+Congress GmbH Frankfurt am Main (Seite 11), Jiri Hera/Fotolia.com, Zerbtor/Fotolia.com, LiliGraphie/Fotolia.com (Seite 12), evgenyatamanenko/Fotolia.com (Seite 13), BlueOrange Studio/Fotolia.com (Seite 14), Randstad

Auflage: 45.000 Exemplare
© Randstad, Nachdruck unter Angabe der Quelle gestattet



4



6



12



9



11

Schwerpunkt

4 Arbeiten mit Handicap

Schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben

Arbeitsplatz

6 Neue Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Berufliche Nachqualifizierung bei Randstad

7 Maschinen- und Anlagenführer

Zwei Mitarbeiter bestehen erstes Modul mit Bravour

8 Betriebsratswahlen bei Randstad

Betriebliche Mitbestimmung wird aktiv gelebt

8 www.randstad-memo.de wird mobil

Ihre Randstad memo im Internet nun in neuer Gestaltung

9 Kein eigenes Auto

Mit diesen Alternativen sind Sie trotzdem immer mobil!

Feierabend

11 Wassersport aktiv

Unterwegs mit Kanu, Kajak, Ruderboot

12 Reisetipp Frankfurt am Main

Eine Reise wert, denn Frankfurt hat Vielfältiges zu bieten

13 Frische Kräuter

Verwendung und Wirkung

14 Kleiderschrank mit System

Nie mehr Frust durch ein durchdachtes Ordnungssystem

14 Rätsel: Badespaß im Hochsommer

Wir verlosen eine aufblasbare Tretboot-Matratze

Regionales

15 Aktuelles aus den Regionen

16 Jobs bei Randstad

Interessante neue Jobangebote für Ihre Freunde und Bekannten

Arbeiten mit Handicap

Schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben



Menschen mit einer Behinderung haben einen Anspruch darauf, im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen. Randstad nimmt das sehr ernst und setzt sich für Mitarbeiter und Bewerber mit Behinderung ein.

Über sieben Millionen Menschen in Deutschland sind behindert – aber nicht allen sieht man es auf den ersten Blick an. Vor einer Behinderung ist niemand gefeit.

Zwar haben manche Menschen von Geburt an ein „Handicap“, aber auch die vermeintlich „Gesunden“ können von heute auf morgen – beispielsweise aufgrund eines Unfalls oder einer Erkrankung – betroffen sein. Jede Behinderung ist individuell und muss für sich allein betrachtet werden. Was der eine vielleicht trotz Rollstuhl leistet, muss ein anderer deshalb nicht ebenfalls können. Dennoch hat jeder Mensch, der körperlich eingeschränkt ist, das Recht, als vollwertiger Arbeitnehmer betrachtet zu werden. Dabei sollte nicht darauf geschaut werden, was jemand nicht kann. Vielmehr muss gefragt

werden, wo seine persönlichen Stärken liegen. Bei Randstad arbeiten zahlreiche Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen und trotzdem völlig integriert sind. Die Disponenten der einzelnen Niederlassungen leisten hierzu einen wertvollen Beitrag und versuchen, jeden Mitarbeiter seinen Fähigkeiten entsprechend bei den Kundenunternehmen einzusetzen.

Nicht zuletzt hat auch die Schwerbehindertenvertretung von Randstad stets ein offenes Ohr und setzt sich für sämtliche Belange und Sorgen der behinderten Mitarbeiter ein.

Randstad ist stolz auf seine Mitarbeiter mit Handicap, die nicht mit ihrem Schicksal hadern und jeden Tag aufs Neue ausgezeichnete Leistungen erbringen.

WIR STELLEN IHNEN ZWEI MITARBEITER VOR, DIE IHREN ALLTAG BEI RANDSTAD TOLL MEISTERN:

Die Key-Account-Managerin Sonja Oesterwind, die für Randstad intern tätig ist, und den Elektriker Gilberto Gonzalez, der seit 2011 bei Randstad als Mitarbeiter im Kundeneinsatz beschäftigt ist.

GILBERTO GONZALEZ:

„Ich bekomme von Randstad nur Aufträge, die ich auch durchführen kann.“

Am 14. November 2011 (seinem Geburtstag!) hatte Gilberto Gonzalez seinen ersten Tag bei Randstad. Zuvor wohnte er in Dresden, hatte dort jedoch Schwierigkeiten, eine Arbeit zu finden. Zusammen mit seiner Frau beschloss er, ins Rhein-Main-Gebiet zu ziehen. Der gebürtige Kubaner bewarb sich bei der Randstad Niederlassung in Offenbach und bekam dort schnell eine Stelle.

Gilberto Gonzalez hat Elektriker gelernt. Aufgrund einer Arthrose-Erkrankung in 2005, wegen der ihm ein Stück Knochen aus der Schulter entfernt werden musste, ist er schwerbehindert.

Bei Randstad allerdings stieß er auf großes Verständnis, und die Disponenten versuchten von Anfang an, ihn nur für solche Tätigkeiten bei Kundenaufträgen einzusetzen, die er ohne Probleme durchführen konnte. „Wenn ich mal aus Versehen beim Kunden vor Ort Aufgaben zugeteilt bekam, zu denen ich körperlich nicht in der Lage war, wurde die Situation toll gelöst“, so Gilberto Gonzalez.

2012 erkrankte er an Krebs. Seitdem hat er einen Grad der Behinderung (GdB) von 80. Doch auch nach diesem Schicksalsschlag möchte der lebenslustige Mann gerne weiterhin arbeiten. Mit Randstad hat Gilberto Gonzalez einen Partner an seiner Seite, der selbst auf diese Situation so weit wie möglich eingeht und die passenden Einsätze für ihn findet.

Auch von Kollegen beim Kunden hat er bisher keine unpassenden Kommentare gehört. „Die sind immer sehr höflich und helfen mir, wenn mal was nicht geht“, sagt der sympathische Kubaner dankbar. Trotzdem seien sie ab und zu irritiert, wenn er sagt, dass er schwerbehindert ist, weil man es ihm ja nicht ansähe.

Insgesamt ist Gilberto Gonzalez mit seinem Arbeitgeber Randstad sehr zufrieden. Er fühlt sich rundum gut betreut und die Arbeit macht ihm Spaß. Sogar sein Sohn hat über die Niederlassung Offenbach eine Anstellung bei Randstad bekommen, worüber er sehr froh ist. Gilberto Gonzalez sagt: „Was soll ich tun? Man muss immer nach vorne schauen. Nie zurück – das bringt gar nichts.“



SCHWERBEHINDERTENVERTRETUNG BEI RANDSTAD

Die berufliche Integration schwerbehinderter Menschen ist eine gesellschaftspolitische Aufgabe, die Randstad gerne übernimmt. Eine große Unterstützung ist dabei die engagierte Schwerbehindertenvertretung, die bei Randstad im Jahr 2002 initiiert wurde. Diese besteht heute aus drei Vertrauenspersonen mit Stellvertretern und wird alle vier Jahre gewählt. Sie ist für interne Mitarbeiter und Zeitarbeiter gleichermaßen zuständig.

Randstad ist bis heute das einzige Unternehmen in der Zeitarbeitsbranche, in dem es eine flächendeckende Schwerbehindertenvertretung gibt.



Region Süd: Christiane Wilke

Telefon 06196 4081824
Mobil 01525 4506550
christiane.wilke@randstad.de

Region Nord: Derek Lukey

Telefon 0451 8821852
Mobil 01525 4507181
derek.lukey@randstad.de

Region Ost: Ina Deike-Kalliske

Telefon 030 68988252
Mobil 01525 4507123
ina.deike-kalliske@randstad.de

Gilberto Gonzalez (rechts) im Gespräch mit seinen Vertriebsdisponenten.

SONJA OESTERWIND:

**„Man muss ehrlich sagen,
was man kann und was nicht.“**

Gelernt hat Sonja Oesterwind den Beruf der Bürokauffrau. Nach verschiedenen beruflichen Stationen im kaufmännischen Bereich ist die 45-Jährige nun schon seit zehn Jahren bei Randstad intern beschäftigt.

Angefangen hat sie als Vertriebsdisponentin, mittlerweile ist sie Key Account Managerin Regional in Leverkusen. Zwischendurch hat sie drei Monate bei Randstad in Ungarn ein Projekt begleitet und auf den Weg gebracht. Sie fühlt sich sehr wohl bei Randstad und macht ihre Arbeit gerne.

Als ihr die Stelle als Account Managerin angeboten wurde, hat sie anfangs allerdings gezögert: „Schaffe ich das?“, hat sie sich gefragt. Sonja Oesterwind hat seit ihrer Geburt Probleme mit beiden Hüften und musste deshalb schon einige Operationen über sich ergehen lassen. Sie kann keine weiten Strecken gehen und lange Zeit stehen bereitet ihr ebenfalls Probleme. Seit 2006 hat sie deshalb einen Schwerbehindertenausweis.

Ihre Vorgesetzten und Kollegen bei Randstad haben von Anfang an positiv darauf reagiert. „Sie sind alle sehr hilfsbereit und wundern sich auch nicht mehr, wenn ich zwischendurch meine Dehnungsübungen am Schreibtisch mache“, sagt Sonja Oesterwind lachend. Der Umgang miteinander sei sehr nett. „Wichtig ist, dass man offen ist und zu seinen Einschränkungen steht. Das nimmt den anderen die Angst vor unschönen Situationen – ebenso wie einem selbst“, sagt sie selbstbewusst, „denn wenn keiner weiß, was mit einem los ist, kann man im Notfall auch nicht auf Hilfe hoffen.“

Natürlich müsse man sich trotzdem hin und wieder rechtfertigen, sagt Sonja Oesterwind. „Einmal war

für ein Sommerfest eine Schnitzeljagd geplant, bei der ich nicht teilnehmen konnte, weil mir der Fußmarsch zu anstrengend geworden wäre. Abends wurde dann noch gefeiert und getanzt – natürlich habe auch ich getanzt. So manch einer wunderte sich, warum ich nicht bei der Schnitzeljagd mitmachen konnte, aber hinterher das Tanzbein schwingen. Dass das zwei völlig unterschiedliche, nicht vergleichbare Belastungssituationen sind, musste ich dann erst erklären.“ Was dagegen nicht ratsam sei, so Sonja Oesterwind: Die Behinderung als Mittel zur Manipulation einzusetzen, das werde schnell durchschaut.

Auch auf Kundenseite sei das Verständnis groß und ihre Behinderung nie ein Hindernis. „Klar fragt mal jemand nach. Aber immer nur aus Interesse, weil derjenige sieht, dass ich eben ein bisschen Probleme mit dem Laufen habe“, sagt sie.

Sonja Oesterwind hatte selbst lange Zeit mit Bewerbern Kontakt – mitunter auch mit behinderten Menschen. Diese konnten sich ihr gegenüber immer viel eher öffnen, wenn sie sahen, dass ihre Disponentin „auch ein Thema hatte“, wie sie es gerne nennt.

Mit der Betreuung der Schwerbehindertenvertretung bei Randstad, die unter anderem durch Christiane Wilke vertreten wird, ist Sonja Oesterwind sehr zufrieden. „Man bekommt zu jedem Anliegen lösungsorientierte Hilfe. Sei es zur Bereitstellung von Hilfsmitteln für eine Veranstaltung – zum Beispiel einen Rollstuhl – oder der Beantragung eines Kuraufenthalts.“



Neue Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Berufliche Nachqualifizierung bei Randstad

Stefan Rogalski und Birol Barut, beide bei Randstad in Heilbronn als Zeitarbeitnehmer beschäftigt, haben letztes Jahr bei Randstad die betriebliche Nachqualifizierung zum Maschinen- und Anlagenführer gestartet und das erste Modul „Spanende Fertigungstechnik I“ durchlaufen.

Bei der Teilausbildung drehte sich alles rund um die Anwendung von Fertigungstechniken, wie Blechbearbeitung und Schweißtechniken. Neben dem Praxisteil in verschiedenen Randstad Kundenunternehmen eigneten sich die beiden zudem bei der BBQ Berufliche Bildung die theoretischen Inhalte an.

„Die modulare Nachqualifizierung erfordert ein hohes Maß an Eigenmotivation. Umso stolzer macht es uns, dass beide Mitarbeiter das erste Modul nicht nur mit Erfolg gemeistert haben, sondern beide als Bester ihres jeweiligen Kurses bestanden haben“, so Stephanie Muller, Regional Key Account Manager Arbeitsmarktprojekte.

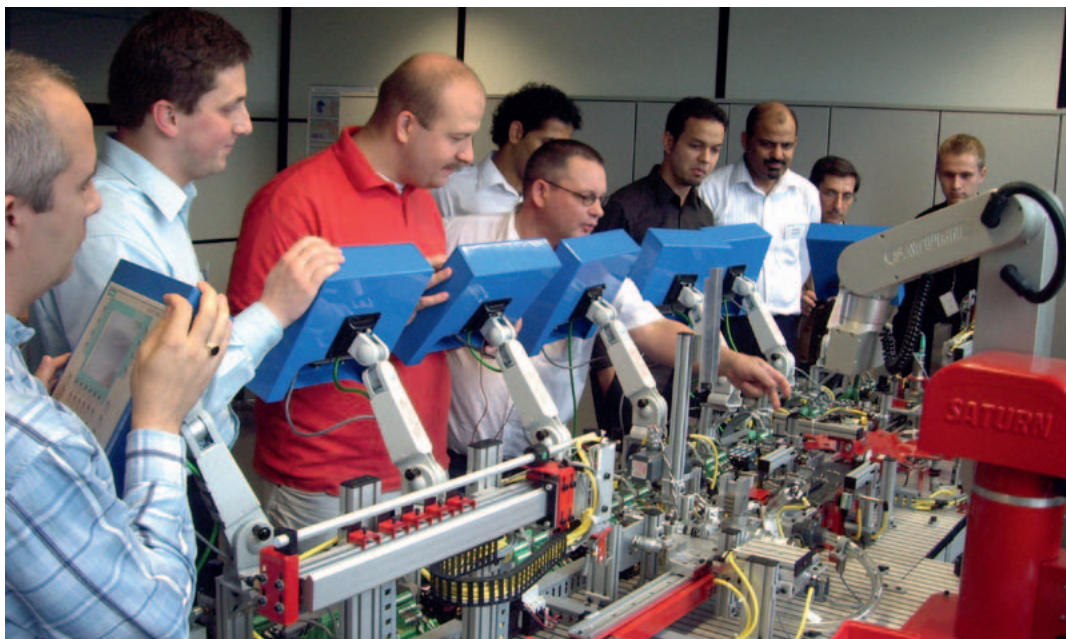
Birol Barut wanderte mit seiner Familie vor der Beschäftigung bei Randstad nach Istanbul aus, diese fühlte sich in der Türkei aber nicht zu Hause. Es ging also zurück nach Heilbronn, dort fing er bei Randstad beruflich wieder von vorne an.

Seit August 2013 war Birol Barut zunächst als Fachhelfer für Metall über die Zeitarbeit beschäftigt. Mit der beruflichen Nachqualifizierung will er seine Beschäftigungsperspektiven weiter verbessern. Auch Stefan Rogalski wollte die Möglichkeit nutzen und die gefragten Zusatzqualifikationen erwerben, um die eigenen Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen.

ZWEITER TEIL DER AUSBILDUNG

Mit dem Titel „Spanende Fertigungstechnik II“ startete im März 2014 der nächste Teil der Ausbildung. „In diesem Modul liegt der Schwerpunkt auf der maschinellen Metallbearbeitung, zum Beispiel Drehen und Fräsen“, erläutert Stefan Rogalski. „Ich bin jetzt einfach neugierig darauf, immer

mehr über die Metallbranche zu lernen und freue mich, dass ich immer spannendere und anspruchsvollere Einsätze von Randstad vermittelt bekomme. Am Ende wäre es toll, alle sechs Module mit den unterschiedlichen Schwerpunkten abgelegt zu haben und eine komplette Ausbildung zum Maschinen- und Anlagenführer beenden zu können.“



Mit maßgeschneiderten Qualifizierungsmaßnahmen von Randstad können gefragte Zusatzqualifikationen erworben werden.

Mit Randstad auf dem Weg zum Maschinen- und Anlagenführer

Birol Barut ist 40 Jahre alt und seit August 2013 bei Randstad in Heilbronn angestellt, der 28-jährige Stefan Rogalski seit Mai 2013. Wir wollten mehr darüber erfahren, was Birol Barut und Stefan Rogalski von der betrieblichen Nachqualifizierung halten, wie ihre bisherigen Erlebnisse und Eindrücke sind. Im Interview berichteten die beiden der Randstad memo Redaktion von ihren Erfahrungen.

Was haben Sie gemacht, bevor Sie zu Randstad kamen?

Birol Barut: Ich war zunächst in der Verpackungsmittelindustrie angestellt. Bei meinem damaligen Arbeitgeber hatte ich dann die große Chance, als Betriebsleiter nach Istanbul zu gehen und mir dort etwas aufzubauen. Beruflich lief das auch klasse. Meine Familie lebt allerdings schon in der dritten Generation in Deutschland und hat sich in der Türkei einfach nicht zu Hause gefühlt. Besonders meine Kinder vermissten ihre Freunde und ihr Leben in Deutschland. Deshalb hieß es für uns dann nach gut einem halben Jahr wieder ‚zurück nach Heilbronn‘. Für mich bedeutete das aber auch, beruflich wieder bei null anzufangen. Ich habe nie eine Ausbildung abgeschlossen und konnte meine Qualifikationen nur schwer nachweisen.

Stefan Rogalski: Ich war rund fünf Jahre bei einer Lebensmittelkette hauptsächlich in der Produktion beschäftigt und wurde dann arbeitslos. Bei Randstad wollte ich ganz neu anfangen.

Wie sind Sie auf Randstad gestoßen?

Birol Barut: Das war reiner Zufall. Meine Frau und ich liefen vergangenen Sommer durch die Fußgängerzone in Heilbronn und sahen das Randstad Schild. Kurzerhand habe ich mich dann spontan bei der Niederlassung vorgestellt – ohne große Erwartungen. Ich hoffte auf eine Wiedereinstiegsmöglichkeit in die Arbeitswelt.



Sabine Oktay, Manager Niederlassung, Birol Barut, Mitarbeiter & Kursteilnehmer, Stefanie Schönjahn, Vertriebsdisponentin, Stefan Rogalski, Mitarbeiter & Kursteilnehmer, Stephanie Muller, Regional Key Account Manager Arbeitsmarktprojekte

Stefan Rogalski: Kurz nach meiner Schulzeit war ich schon mal bei Randstad angestellt. Das hatte ich positiv in Erinnerung. Für mich schien die Zeitarbeit ein schneller Weg aus der Arbeitslosigkeit. Als ich dann noch die Möglichkeit bekam, mich direkt für eine Nachqualifizierung zu bewerben, habe ich gleich unterschrieben. Ich habe nie eine Ausbildung abgeschlossen und das war die optimale Chance, um endlich etwas in der Hand zu haben und einen Beruf von Beginn an zu lernen.

Sie haben das erste Modul der beruflichen Nachqualifizierung „Spanende Fertigungstechnik I“ erfolgreich abgeschlossen. Wie waren Ihre bisherigen Erfahrungen?

Birol Barut: Bereits nach einem abgeschlossenen Modul kann ich sagen, dass die Nachqualifikation

wirklich hilfreich ist. Ich habe viel dazugelernt. In der Metallbranche ist es besonders wichtig, etwas in der Hand zu haben; und schon nach gut einem Vierteljahr habe ich jetzt mein erstes Zertifikat, das ich als Nachweis meiner Qualifikationen vorweisen kann.

Der theoretische Teil der Weiterbildung ist mir leichter gefallen, als ich das zunächst erwartet hatte. Die Themen waren für mich wirklich spannend und ich bekam einen tollen Überblick über die einzelnen Techniken und Materialien. Das hat mir dann auch beim Lernen geholfen.

Stefan Rogalski: Das war schon aufregend. Abwechselnd waren wir Kursteilnehmer für den praktischen Teil des Moduls einige Zeit in Werkstätten der Kundenunternehmen und dann wieder für den Theorieteil quasi in der Schule.

Die theoretischen Inhalte waren für mich leicht zu begreifen. Das hatte viel mit Zahlen und Mathematik zu tun, das hat mir schon immer gelegen. Die Lehrer gaben mir an manchen Tagen sogar Zusatzaufgaben, damit ich mich nicht unterfordert fühlte, weil ich einiges einfach schneller verstand als meine Kurskollegen. In der Praxis war das schon etwas anderes. Da war vieles noch neu für mich, die Metalle, Techniken und das Bedienen der verschiedenen Maschinen. Meine Kollegen im Kundenunternehmen haben mir da aber super geholfen. Ich konnte immer fragen und mir wurde alles genau erklärt. Da wollte ich das natürlich auch besonders gut machen.

Wir danken Ihnen für das nette Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute.

INFO ZUR NACHQUALIFIZIERUNG ZUM MASCHINEN- UND ANLAGENFÜHRER

Bei der betrieblichen Nachqualifizierung zum Maschinen- und Anlagenführer sind viele Randstad Partner mit im Boot: Die praktische Ausbildung wurde vom Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft entwickelt und wird vom Arbeitgeberverband Südwestmetall unterstützt. Außerdem fördert die Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des WeGebAU Programms das Projekt.

GLIEDERUNG UND ABSCHLUSS

Das Konzept für An- und Ungelernte wird in sechs Modulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten. Die Module bilden gemein-

sam den Ausbildungsberuf des Maschinen- und Anlagenführers ab. Bei erfolgreichem Bestehen können die Teilnehmer anschließend den Facharbeiterabschluss über eine Prüfung der IHK erlangen.

FLEXIBILITÄT DURCH UNABHÄNGIGE MODULE

Da es sich um ein flexibles Konzept handelt, müssen die Mitarbeiter nicht zwangsläufig alle Teilqualifikationen durchlaufen, denn jedes Modul steht für sich. Für jedes bestandene Modul bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat und halten so schon nach kurzer Zeit einen Nachweis ihrer erworbenen Qualifikationen in den Händen.

Betriebliche Mitbestimmung Betriebsratswahlen bei Randstad

Der Betriebsrat ist ein von den Arbeitnehmern gewähltes Gremium zur Vertretung der Arbeitnehmerinteressen. Randstad ist Vorreiter der Branche und deutschlandweit derzeit das einzige Personaldienstleistungsunternehmen mit einer flächendeckenden Arbeitnehmervertretung.

Bei Randstad wie auch bei vielen unserer Kundenunternehmen hat betriebliche Mitbestimmung eine lange Tradition und wird aktiv gelebt. Alle vier Jahre finden in der Regel zwischen März und Mai in allen Unternehmen mit betrieblicher Interessenvertretung Betriebsratswahlen statt.

In diesem Jahr war es wieder so weit. Im Rahmen der Betriebsratswahl hatte jeder wahlberechtigte Mitarbeiter die Chance, sich aktiv und/oder passiv an der Wahl zu beteiligen und so direkt oder indi-

rekt die betrieblichen Belange in den nächsten vier Jahren mitzugestalten. Die Wahlvorstände wurden bei den Betriebsratswahlen vom amtierenden Randstad Betriebsrat bestellt und kümmerten sich um die gesamte Wahlorganisation. Sie bereiteten die Wahl vor, bestimmten deren Ablauf und waren verantwortlich für die ordnungsgemäße Durchführung der Wahl.

SIE HABEN GEWÄHLT

Zwischenzeitlich sind die Wahlen in allen drei Regionen abgeschlossen. Die Ergebnisse lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor. Wir werden Sie jedoch in der nächsten Ausgabe der „memo direkt“ über die Wahlergebnisse informieren. Und natürlich kommuniziert auch der Randstad Betriebsrat die Ergebnisse über seine eigenen Medien wie zum Beispiel die Betriebsratszeitungen.



BETRIEBSRATSWAHLEN IM KUNDENUNTERNEHMEN

Übrigens: Als Mitarbeiter im Kundeneinsatz können Sie sich auch an der Betriebsratswahl im Kundenunternehmen beteiligen, wenn Sie mindestens drei Monate dort im Einsatz sind.

Neue Optik, neue Technik www.randstad-memo.de wird mobil



GEWINNEN SIE EINEN ANKER® AKKU FÜR IHR SMARTPHONE!

Natürlich sind wir gespannt, wie Ihnen die neue Online-Ausgabe der memo gefällt. Schreiben Sie uns, was Ihnen besonders an der neuen Website zusagt – oder was wir noch verbessern sollten.

Unter allen Einsendern, die uns bis zum 20. Juni 2014 ihr Feedback zur neuen Website per E-Mail an info@randstad-memo.de senden, verlosen wir **einen externen Akku „Anker Astro E5“**, mit dem Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop bequem und komfortabel auch unterwegs aufladen können – ohne Steckdose.

Unter allen Einsendungen lost die Redaktion den Gewinner aus. Der Rechtsweg und die Barauszahlung des Gewinns sind ausgeschlossen. Interne Mitarbeiter von Randstad und deren Angehörige dürfen am Gewinnspiel nicht teilnehmen.



Wir haben die Online-Ausgabe der Randstad memo komplett überarbeitet und für Sie noch benutzerfreundlicher gestaltet. Auch Mobilgeräte werden jetzt unterstützt – so haben Sie „Ihre memo“ immer dabei!

Mehr Benutzerkomfort, bessere Lesefreundlichkeit, optimierte Mobilität: So lassen sich die Neuerungen auf der Website www.randstad-memo.de wohl am besten zusammenfassen. Wir haben in den vergangenen Wochen und Monaten kräftig „unter der Haube“ der memo Online-Ausgabe geschraubt, um unser Internet-Angebot noch besser zu machen.

Besonderen Wert haben wir dabei auf die einfache Navigation auf der Website gelegt. Dadurch können Sie sich jetzt bequemer durch die einzelnen Artikel klicken und haben Ihre „memo direkt“ besser im Überblick. Ältere Texte der memo finden Sie mit wenigen Klicks im Ausgabenarchiv – dort haben wir alle Ausgaben seit 2011 für Sie hinterlegt.

Damit Sie Ihre Randstad memo auch unterwegs angenehm lesen können, haben wir den kompletten Online-Auftritt für mobile Endgeräte optimiert. So können Sie sich jederzeit auch auf Ihrem Smartphone oder Tablet durch die einzelnen Artikel klicken.

Kein eigenes Auto?

Mit diesen Alternativen sind Sie trotzdem immer mobil!

Ob auf dem Weg zur Arbeit oder am Wochenende in den Baumarkt – ohne fahrbaren Untersatz hat man vielerorts ein Problem. Doch es gibt Möglichkeiten, auch ohne eigenes Automobil flexibel zu sein. Wir stellen Ihnen die Varianten Fahrgemeinschaft und Carsharing vor.

Fahrgemeinschaften für Berufspendler

Wer kein eigenes Auto besitzt, aber nicht die Möglichkeit hat, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit zu kommen, kann auf Fahrgemeinschaften zurückgreifen. Dabei gibt es verschiedene Modelle, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten werden können.

WIE SIE FUNKTIONIEREN UND WAS ZU BEACHTEN IST

Zum Beispiel können Sie sich im Kollegenkreis zusammentun, wenn Sie den ähnlichen Arbeitsweg haben. Stehen mehrere Fahrzeuge zur Verfügung, kann sich täglich oder wöchentlich mit dem Fahren abgewechselt werden. Hat jemand kein eigenes Auto, kann er sich finanziell an den Benzinkosten beteiligen. Als morgendlichen Treffpunkt können entweder ein Parkplatz oder ein anderer zentraler Platz vereinbart werden, der für alle Mitfahrer gut erreichbar ist. Diese Variante funktioniert natürlich auch, wenn mehrere Leute zwar nicht im gleichen Unternehmen arbeiten, aber den gleichen Weg haben.

Eine weitere Möglichkeit – insbesondere wenn bisher noch kein Fahrzeug zur Verfügung steht – ist die Investition in ein gemeinsames Auto innerhalb der Fahrgemeinschaft. Mit dem Fahren wird sich anschließend abgewechselt, sodass jeder mal dran ist. Nachts oder am Wochenende steht das Auto auf einem sogenannten Mitfahrerparkplatz oder einer der Fahrer nimmt es mit nach Hause.

Die dritte Option, wenn Sie keine Fahrgemeinschaft in Ihrer Nähe finden: Die Verbindung von öffentlichen Verkehrsmitteln und Auto. Das heißt, Sie fahren einen Teil der Strecke mit Bus oder Bahn

und lassen sich dann von einem Fahrer den Rest des Weges mitnehmen. Gerade für längere Pendelstrecken ist ein solcher Kompromiss unter Umständen eine sinnvolle Lösung.

Carsharing

Carsharing setzt sich aus den englischen Worten *car* = Auto und *share* = teilen zusammen. Seit einigen Jahren setzt sich diese Art der Autonutzung immer mehr durch und wird zunehmend populärer.

Wer kein eigenes Auto hat, der kann für große Einkäufe oder spezielle Situationen, wie etwa eine Fahrt ins Grüne oder zum Getränkehändler, auf das Modell des Carsharings zurückgreifen. Denn das Konzept des klassischen Carsharings ist eher für unregelmäßige Fahrten oder für Transporte gedacht. Der Grundgedanke von Carsharing ist das kurzfristige Ausleihen eines Fahrzeugs für einen bestimmten Zeitraum.

CARSHARING BIETET DAS PASSENDE MODELL FÜR JEDEN BEDARF

Carsharing unterscheidet sich von der klassischen Autovermietung in mehreren Punkten. Bei der Autovermietung liegt die Mindestmietdauer in der Regel bei einem Tag, das Benzin muss selbst übernommen werden und die Mietwagenverleiher haben immer feste Standorte.

Beim Carsharing können die Fahrzeuge auch stundenweise ausgeliehen werden und der Sprit ist in der Entleihgebühr bereits enthalten. Die Autos können entweder an jedem beliebigen Ort oder an Bahnhöfen, an denen das Carsharing-Unternehmen eine entsprechende Station hat, abgestellt beziehungsweise zurückgegeben werden.

Es gibt verschiedene Arten von Carsharing, zwischen denen man je nach Nutzungszweck wählen kann:

STATIONSBASIERTES CARSHARING

Die Autos stehen auf festangemieteten Parkplätzen über eine Stadt oder Region verteilt (in der Regel an fixen Mietstationen in der Nähe von Bahnhöfen oder S-Bahn-Haltestellen). Bei dieser Variante muss die Nutzungsdauer des gemieteten Autos im Vorfeld angegeben und das Auto pünktlich an den selben Ort zurückgebracht werden. Bei Verspätung ist oftmals ein hohes Bußgeld fällig.

FLEXIBLES CARSHARING

Die Autos haben keinen festen Standort. Das heißt, das Auto steht auf einem öffentlichen Parkplatz, wo es der vorherige Nutzer zurückgelassen hat. Man darf es nach der Nutzung also an einem beliebigen Parkplatz innerhalb des Geschäftsbezirks der Organisation abstellen. Die Organisation informiert die Interessenten über die aktuellen Standorte oder zeigt ihnen diese im Internet an.

HILFREICHE TIPPS UND INFOS

Zum Thema Carsharing

www.carsharing-blog.de
www.flinkster.de
www.carsharing.de
www.de.drive-now.com

Zum Thema Fahrgemeinschaften

www.fahrgemeinschaft.de
www.pendlerportal.de

Wassersport aktiv

Unterwegs mit Kanu, Kajak, Ruderboot



Sportliche Betätigung rund um das Wasser macht Spaß und hält fit. Wir zeigen Ihnen drei Möglichkeiten, wie Sie Wasser, frische Luft und Bewegung kombinieren können.

Sport ist gut – Sport an der frischen Luft ist noch besser. Joggen, Fahrradfahren oder Fußballspielen bieten sich hier natürlich an. Aber haben Sie es schon mal mit Wassersport versucht? Wenn Sie in oder nahe einer Stadt leben, die an einem Fluss liegt, haben Sie noch ganz andere Möglichkeiten, draußen Sport zu treiben: Haben Sie schon mal Rudern, Kanu- oder Kajakfahren ausprobiert? Wir stellen Ihnen diese Sportarten einmal vor:



RUDERN

Rudern ist größtenteils ein Mannschaftssport und wird in der Regel im Team durchgeführt. Üblich sind hier Einer-, Zweier-, Vierer- und Achter-Boote. Beim Rudern wird unterschieden in Skullen und Riemen. Die sogenannten „Skulls“ sind zwei Ruder, eines davon befindet sich rechts und das andere links vom Boot. Beim Riemen hat der Ruderer nur ein Ruder, eben den Riemen, den er mit beiden Händen festhält. Skulls und Riemen sind in der Dolle eingehängt und über den Ausleger mit dem Ruderboot verbunden. Gerudert wird entgegen der Blickrichtung. Das heißt, es wird rückwärts gefahren. Oftmals sitzt auch noch eine weitere Person mit im Boot, der Steuermann oder die Steuerfrau. Diese navigiert das Ruderboot und gibt, falls nötig, Anweisungen.

Für Anfänger, beziehungsweise um einmal ein Gefühl fürs Rudern zu bekommen und in diesen Sport „hineinzuschnuppern“, bietet sich ein Boot zum Lernen, ein sogenanntes Trimmer an. Zusammen

mit einer weiteren Person sitzt der Ruderschüler dann im Boot und bekommt Anweisungen. So kann man sehr leicht erfahren, wie sich dieser Sport „anfühlt“ und worauf zu achten ist. Einen einfachen Einstieg in den Rudersport bieten auch die Gig-Boote. Gigs sind per Definition „Ruderboote mit Außenkiel, breiter und schwerer als ein Rennboot ...“. Damit liegen diese Boote stabiler im Wasser und sind somit für die Anfängerausbildung besser geeignet, als Rennboote.

Rudern ist ein Training für den ganzen Körper, es werden dabei die Arme ebenso beansprucht wie die Beine, Rücken und Po. Nicht ohne Grund lässt es sich auch effizient „auf dem Trockenen“ rudern: Rudergeräte, sogenannte Ergometer, sind beliebte Fitnessgeräte, die alle wichtigen Muskelgruppen trainieren – auch ohne Wasser.



KANU- UND KAJAKSPORT

„Kanusport“ ist ein Oberbegriff für sämtliche Sportarten, die mit einem Paddelboot durchgeführt werden, zum Beispiel als Wildwasserfahren oder Kanuwandern.



Grundsätzlich werden Kanus in Kajaks und Kanadier unterschieden. Die Namen beziehen sich auf die ursprüngliche Bauart. Kajaks waren geschlossen, Kanadier offen. Heutzutage sind das jedoch keine eindeutigen Unterscheidungsmerkmale mehr – unterschieden werden sie anhand ihrer Paddel.

Der Kanute, so heißt der Fahrer eines Kanus ebenso wie der eines Kajaks, sitzt mit Blickrichtung nach vorn. Er hat in beiden Fällen nur ein Paddel. Für den Kanadier wird ein Stechpaddel benutzt (hier wechselt der Fahrer mit dem Paddel von der rechten auf die linke Seite), für das Kajak ein Doppelpaddel (langes Paddel, um abwechselnd rechts und links einzutauchen). Beide Paddelarten sind nicht fest mit dem Boot verbunden.

Kanufahren erfordert Kraft und Koordinationsgefühl ebenso wie Ausdauer. Besonders die Arme und der Rumpf werden dabei belastet und sollten daher gut trainiert sein. Die Fähigkeit zu schwimmen ist natürlich auch eine wichtige Voraussetzung für Wassersport dieser Art. Kanadier und Kajaks gibt es ebenfalls in verschiedenen Ausführungen: Für eine einzelne, für zwei oder für auch mehrere Personen. Die Boote können für richtigen Hochleistungssport, aber bei schönem Wetter auch für entspannte Ausflüge auf dem Wasser genutzt werden.

In fast jeder größeren Stadt, durch die ein Fluss fließt, gibt es Vereine, die Rudern und Kanusport anbieten. Bei Interesse finden Sie im Internet genauere Informationen zu entsprechenden Angeboten in Ihrer Nähe. Allgemeines zum Thema Rudern und Kanufahren bieten zum Beispiel die Seiten www.rudern.de oder www.kanu.de.

Frankfurt am Main – eine Reise wert

Frankfurt – im ersten Moment ist die Finanz- und Messestadt nicht die naheliegendste Wahl, wenn man einen Städtetrip plant. Aber wie sich schnell herausstellt, ist die hessische Metropole allemal einen Besuch wert. Denn Frankfurt hat Vielfältiges zu bieten.

DIE INNENSTADT, DIE ALTSTADT UND AUSSICHTEN VON OBEN

Die Haupteinkaufsstraße ist die Zeil in der Innenstadt. Von der Dachterrasse des Einkaufszentrums „Zeilgalerie“ aus kann man einen spektakulären Rundumblick über Frankfurt genießen. Das „Myzeil“ wurde im Februar 2009 offiziell eröffnet und ist somit ein noch recht junges Einkaufszentrum mit einer außergewöhnlichen Architektur.



Eine Beachbar mitten in der Stadt geht nicht? In Frankfurt schon! Die „Long Island Summer Lounge“ befindet sich auf der 6. Etage und damit auf dem Dach des Parkhaus Börse. Von hier aus hat man ebenfalls einen tollen Ausblick und befindet sich inmitten der Frankfurter Skyline.

Wer Lust auf Sightseeing hat, für den ist die Altstadt mit Römer und Kaiserdom, die von der Innenstadt umschlossen ist, Pflicht. Hier befinden sich zahlreiche Sehenswürdigkeiten – wenngleich die meisten Bauwerke auch nur Wiederaufbauten nach schwerer Kriegszerstörung sind. Der Römer – das historische Rathaus – ist mit seiner charakteristischen Dreigiebfassade eines der Wahrzeichen und gleichzeitig das Zentrum der Altstadt.

Dass Frankfurt eine Stadt der Kontraste ist, wird sehr anschaulich, wenn man den Römer und das Bankenviertel mit seinen Hochhäusern an einem Tag besucht. Apropos: Der Main Tower bietet eine öffentlich zugängliche Aussichtsplattform mit einer gigantischen Sicht über die Stadt. Besonders empfehlenswert ist ein Besuch in der Abenddämmerung.

SPAZIERGANG DURCH DIE STADTEILE

Der Stadtteil Altsachsenhausen ist für seine „Ebbelwoi“-Kneipen berühmt. Schmale Gässchen mit Kopfsteinpflaster und Fachwerkhäusern prägen hier das Bild. Ebenso beliebt ist der Stadtteil Bornheim: Die Berger Straße ist eine gern besuchte Einkaufs- und Flaniermeile in Frankfurt, mit netten Restaurants und Kneipen.

NATUR, KULTUR UND FREIZEIT IN FRANKFURT

Wer es grün mag, begibt sich in Frankfurts Palmengarten. Hier tummeln sich heimische und exotische Pflanzen. Auch für Freizeitsport bietet Frankfurt Raum und Kulisse: Das Frankfurter Mainufer wurde vor einigen Jahren neu gestaltet und lädt jetzt zum Walken, Radeln und Inline-Skaten ein. Außerdem bieten zahlreiche Sportvereine Wassersportarten an – und auch Schnupperkurse für Neugierige.



Kulturell Interessierte werden sich über die vielen Museen freuen, die Frankfurt vorzuweisen hat: Städel, Schirn, Senckenberg Naturmuseum, Goethehaus, Liebighaus, Jüdisches Museum – um nur ein paar Beispiele zu nennen.

STADTTEILFESTE UND KULTURFESTIVALS

Mainuferfest: Innenstadtfest am Römerberg und Mainkai

Museumsuferfest: Frankfurts spektakuläres Kunst- und Kulturfestival.

Dippemess: Das größte und älteste Frankfurter Volksfest. Es findet im Frühjahr und Herbst auf dem Festplatz am Ratsweg statt. Der Name leitet sich von „Dippe“ (Steingut-Topf) ab. Dippemärkte waren ursprünglich Verkaufsmärkte, auf denen fahrende Händler ihre Waren feilboten.

Wäldchestag: Ein Volksfest, das immer am Dienstag nach Pfingsten im Frankfurter Stadtwald am Oberforsthaus in Frankfurt Niederrad stattfindet. Dieses Fest ist Kult bei den Frankfurtern: Manche Firmen geben ihren Mitarbeitern frei, um gemeinsam auf den Wäldchestag zu gehen.

UND ZU GUTER LETZT: WAS I(S)ST FRANKFURT?

Wenn Sie ein Restaurant in Frankfurt besuchen, dann halten Sie doch mal Ausschau nach typisch regionalen Getränken und Gerichten:

APFELWEIN

das Frankfurter Nationalgetränk (auch Äpfel, Eppelwoi oder Schoppe), das pur oder gespritzt genossen wird (süß mit Limo oder sauer mit Wasser)

MISPELCHEN

Mispel eingelegt in Calvados, ein Klassiker in den Gasthäusern

DIE FRANKFURTER „GRÜNE SOSSE“

eine kalte Kräutersoße, die traditionell mit Kartoffeln und Eiern, aber auch gerne mit Schnitzel gegessen wird

HANDKÄS MIT MUSIK

ein in Essig und Öl eingelegter Handkäse mit Zwiebeln und Kümmel



Frische Kräuter

Verwendung und Wirkung

Kräuter eignen sich zum Verfeinern und Würzen von Speisen aller Art und haben zudem noch eine positive Wirkung auf unsere Körperfunktionen. Sie können sie ohne viel Aufwand im Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank selbst ziehen und anbauen.

Was wären Fleisch-, Fisch- und Kartoffelgerichte sowie Salate, Soßen und Dips ohne die Zugabe von frischen oder getrockneten Kräutern? Sie wären zumeist ohne viel Geschmack und teilweise auch

nicht gut verdaulich. Darüber hinaus verströmen Kräuter, besonders wenn sie frisch geerntet werden oder in einem Topf in der Küche oder auf dem Balkon stehen, einen unvergleichlich aromatischen Duft. Allein dieser regt schon den Appetit an und lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Beliebte Kräuter, die Sie selbst zu Hause auf dem Balkon, der Terrasse oder sogar auf der Fensterbank ziehen beziehungsweise anpflanzen können, sind:



PETERSILIE

Das würzige Kraut gibt es in der geschmacksintensiveren glatten und der festeren krausen Variante. Zum Gedeihen braucht Petersilie nur mäßig Licht, möchte aber immer feucht gehalten werden. Sie passt gut zu Kartoffelgerichten und Eintöpfen und kann zum Würzen von Salaten und Soßen genutzt werden. Petersilie reinigt das Blut und entgiftet Leber und Nieren. Sie steckt voller Vitamine und Mineralstoffe, wie zum Beispiel Vitamin A und C sowie Calcium, Eisen oder Magnesium. Petersilie soll sogar gegen Mundgeruch helfen.



THYMIAN

Das bittersüße, würzige Kraut wächst in der Regel in mediterranen Gegenden als Strauch und mag es gerne sonnig, hell und eher trocken. Thymian schmeckt hervorragend zu Fleisch- und Fischgerichten, aber auch in Tomatensoßen oder Gemüseintöpfen. Ein frischer Thymianzweig, der mitgekocht und später wieder entfernt wird, entfaltet einen intensiven Geschmack. Thymian ist Bestandteil vieler Hustensäfte, da er durch seine ätherischen Öle sehr gut bei Atemwegserkrankungen hilft. Er wirkt zudem antibakteriell und schmerzstillend.



SCHNITTLAUCH

Schnittlauch wird als Würzkraut angebaut, wächst aber auch in Hochgebirgen oder feinsandigen oder -erdigen Kiesbänken. Er mag feuchte Erde und benötigt nur mäßig viel Licht. In der Küche wird er kleingeschnitten als Einlage für Suppen, Salate oder Kräuterquarks verwendet. Auch als Brotbelag ist er ein leckerer Ersatz für Wurst und Käse. Frisch genossen wirkt Schnittlauch bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Husten. Er ist schleimlösend und blutreinigend und enthält Magnesium, Eisen sowie Vitamin C.



BASILIKUM

Das mediterrane Kraut braucht zum Gedeihen viel Licht und bevorzugt daher ein sonniges Plätzchen. Basilikum wird vorwiegend in der italienischen Küche verwendet und passt beispielsweise hervorragend zu Tomatengerichten. Es schmeckt aber auch lecker als Pesto oder zur Würzung von feinen Soßen oder sogar Desserts. Basilikum hilft unter anderem bei Blähungen, Völlegefühl oder Schlaflosigkeit. Auch bei Entzündungen von Hals und Rachen kann Basilikum Wunder wirken. Ernten sollten Sie das Kraut im Idealfall noch vor der Blüte.



ROSMARIN

Das Kraut wächst als immergrüner Strauch an den Küsten des Mittelmeers. Hierzulande wird er angebaut. Rosmarin mag es gerne sonnig und eher trocken, sein Geschmack ist leicht bitter. Verwendung findet er bevorzugt zum Würzen von Fleisch (Geflügel und Lamm) sowie von Kartoffel- oder auch Zucchini-gerichten. Sogar zum Verfeinern von Desserts wird Rosmarin mitunter genutzt. Er wirkt unter anderem positiv bei niedrigem Blutdruck und Verdauungsschwerden, er ist entzündungshemmend und krampflösend.



MINZE

Die Minze gibt es in zahlreichen Sorten, die bekannteste ist wohl die Pfefferminze. Sie verbreitet sich schnell und eignet sich gut für den Eigenanbau. Sie benötigt ausreichend Feuchtigkeit und ein halbschattiges Plätzchen. Die Minze wird gerne aufgebrüht als Tee verwendet und schmeckt in gekühltem ebenso wie in heißem Zustand. Sie wird gerne in der türkischen, orientalischen oder asiatischen Küche verwendet. Minze passt gut zu Fleischgerichten, aber auch zu Suppen und Desserts. Sie hilft bei Übelkeit, Sodbrennen und Verdauungsbeschwerden.



Kräuter selbst säen und ziehen

Heutzutage bekommt man sämtliche Kräuter fast das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen. Doch wenn man sie selbst sät oder sich in der Gärtnerei die jungen Pflänzchen holt und sie entweder im Topf oder im Gemüsebeet einpflanzt, ist das natürlich viel reizvoller. Außerdem weiß man, dass die Pflanzen bei der Ernte wirklich frisch und frei von jeglicher chemischer Behandlung sind. Auch wenn Sie weder Balkon noch Terrasse oder Garten haben: Die meisten

Kräutersorten gedeihen problemlos auch auf der Fensterbank. Möchte man sich die Kräuterpflänzchen komplett selbst ziehen, muss man schon frühzeitig im Jahr damit beginnen. Die Samen sollten, je nach Sorte, bereits ab März oder April in kleinen Töpfen ausgesät werden. Halten Sie die Erde dabei möglichst immer feucht. Manche Kräuter keimen schneller, andere benötigen ein paar Wochen Zeit. Später können Sie die Pflänzchen in größere Gefäße umtopfen.

Kleiderschrank mit System

Der Schrank ist voll, doch zum Anziehen findet sich trotzdem nichts? Vielleicht brauchen Sie nur ein sinnvolles Ordnungssystem – wir haben ein paar Ideen für Sie.

Egal ob Frau oder Mann, es ist immer gut zu wissen, welche Kleidungsstücke man hat und wie man sie idealerweise kombiniert. Folgendermaßen könnten Sie vorgehen:

INHALT DES SCHRANKES AUSSORTIEREN

Räumen Sie Ihren Schrank komplett aus, probieren Sie jedes Kleidungsstück sowie Gürtel und ähnliches an und entscheiden ehrlich, ob es Ihnen noch passt, gefällt und Sie es noch einmal anziehen wollen und werden. Wenn nicht, oder wenn es bereits Löcher und starke Tragespuren hat, sortieren Sie es getrost aus und geben Sie es in die Altkleidersammlung. Es sei denn, es handelt sich um ein besonders gutes Stück, das nicht mehr passt, aber noch gut erhalten ist, dann lohnt sich eventuell ein Verkauf über Ebay. Oder Sie kennen jemanden, der sich darüber freut.

DEN SCHRANK WIEDER EINRÄUMEN MIT SYSTEM

Nachdem sämtliche Kleidungsstücke und Accessoires begutachtet und geprüft wurden und der Schrank mit einem feuchten Tuch ausgewischt ist, geht es wieder ans Einräumen des Schrankes.

Am besten die Kleidungsstücke, die häufig getragen werden, vorne platzieren. T-Shirts, Pullover und Ähnliches können Sie platzsparend stapeln, nur darauf achten, dass die „Türme“ nicht zu hoch werden und wieder umkippen.

Falls Sie Kleidung haben, die Sie ausschließlich bei der Arbeit tragen und solche, die für die Freizeit gedacht ist, dann trennen Sie diese Stücke auch optisch. Das heißt, auf die eine Seite des Schrankes kommt die Businesskleidung, auf die andere der Rest.

Manche Menschen sortieren ihre Kleidung nach Farben. Effektiver ist es jedoch, nach Sommer- und Wintergarderobe aufzuteilen oder nach Art der Stücke zu stapeln, also z. B. nach T-Shirts mit langen oder kurzen Ärmeln oder ärmellose Tops. Blusen und Hemden können ebenfalls nach lang- oder kurzärmelig aufgehängt werden.

Sollten Sie weiteren Stauraum benötigen, besorgen Sie sich Regalbretter aus dem Baumarkt. Auch zusätzliche, in der Länge anpassbare Kleiderstangen inklusive Halterungen gibt es im Baumarkt.



Ist der Schrank erst einmal ordentlich eingeräumt, werden Sie zukünftig viel schneller fündig und können bei der Zusammenstellung Ihres Outfits eine Menge Zeit sparen.

Und nun haben Sie es geschafft! Zugegeben, das Ganze kostet etwas Zeit und Mühe, aber der Aufwand lohnt sich. Und damit gar nicht erst wieder ein vollgestopfter Kleiderschrank entsteht, gibt es einen guten Trick: Für jedes neue gekaufte Stück ein altes entsorgen.

memo Buch- und Spielertipps

EIN OSTERFEUER MIT BÖSEM ERWACHEN

Auch in diesem Jahr feiern die Menschen ausgelassen um das Osterfeuer und genießen den feuchtfröhlichen Abend. Niemand ahnt, dass sich inmitten der aufgestapelten Äste und Zweige eine Leiche befindet und der Mörder unter den Anwesenden ist und vor Glück triumphiert. Doch es wird nicht sein letzter Mord bleiben ... Ein neuer Fall für die Polizeiinspektion im ostfriesischen Aurich, rund um die Ermittlerin Ann Kathrin Klaasen. „Ostfriesenfeuer“ ist der 8. Fall von Autor Klaus-Peter Wolf. Seine Krimis haben sich mittlerweile zu richtigen Kultklassikern entwickelt. Er schreibt spannend und mit einer großen Prise Humor.

„Ostfriesenfeuer“ von Klaus-Peter Wolf; FISCHER Taschenbuch, 528 Seiten; Preis: 9,99 Euro

KÖNNEN TRÄUME WAHR WERDEN?

Die 29-jährige Emma glaubte den Krebs besiegt zu haben – und bekommt dann nach fünf gesunden Jahren gesagt, er sei zurück. Die Ärzte geben ihr noch gut zwölf Monate. Doch Emma hat noch so viele Pläne: Sie wollte sich verlieben, heiraten, Kinder bekommen und ihr Leben einfach genießen – Pläne, für die das ihr noch verbleibende Jahr zu kurz erscheint. Also beginnt sie, die Geschichte des Lebens aufzuschreiben, das sie sich erträumt hatte. Und währenddessen trifft sie in der Realität auf Ben, einen Mann, der nicht mehr von ihrer Seite weicht ... Es ist eine sehr emotionale Geschichte voller Liebe, Hoffnung und Glauben an die eigenen Träume.

„Für immer und einen Tag“ von Amanda Brooke; Taschenbuch, Goldmann Verlag, 384 Seiten; Preis: 9,99 Euro



NUR ZUSAMMEN ERGIBT ES EINEN SINN?!

Zwei Spieler müssen gemeinsam in einem vollständigen Satz einen Begriff erklären, dabei darf jeder von beiden jeweils nur ein Wort sagen. Da gilt es, in eine ähnliche Richtung zu denken, um möglichst viele Punkte zu sammeln ... Lustige und kuriose Satzcreationen sind bei diesem Spiel vorprogrammiert. Es ist für Mitspieler ab 10 Jahren geeignet. Da die Begriffe in mehreren Sprachen angegeben sind, kann das Spiel auch auf englisch, französisch oder italienisch gespielt werden. Mittlerweile gibt es „Teamwork“ auch für verschiedene Themenbereiche, zum Beispiel Mathematik, Urlaub, Fußball oder Religion. Der Spaßfaktor ist auf jeden Fall immer groß!

Teamwork: Das Original von Adlung Spiele; Preis: 7,90 Euro



WAS IST DENN SCHON „NORMAL“?

Familie Brocket ist eigentlich ganz normal. Zumindest der Vater, die Mutter und auch die beiden Kinder. Als jedoch Barnaby zur Welt kommt, ist es mit der Normalität vorbei: Denn er kennt keine Schwerkraft und schwebt die ganze Zeit über dem Boden, und wenn man ihn nicht festbindet sogar bis zur Decke. Seine Eltern schämen sich sehr für ihr „anormales“ Kind und lassen Barnaby eines Tages einfach davonschweben. Für Barnaby beginnt ein großes Abenteuer. Er lernt Menschen kennen, die ihm zeigen, dass alle Menschen normal sind, jeder eben auf seine Art ... Eine schöne Parabel für Kinder und Erwachsene, die zum Nachdenken und zu mehr Toleranz anregt.

„Die unglaublichen Abenteuer des Barnaby Brocket“ von John Boyne; Gebundene Ausgabe, FISCHER KJB, 288 Seiten; Preis: 14,99 Euro





Rätsel Badespaß im Hochsommer

Wir verlosen eine Tretboot-Matratze für ein ausgelassenes Badevergnügen.

nord-amerikanischer Indianer	ständig, unaufhörlich	kleinste Teilchen	Abk.: Cetanzahl	Kraut in der Pharmazie	unvermittelt	Sohn Adams (A.T.)	Rankgewächs	griechische Unheilsgöttin
1	10	10	10	10	10	7	4	4
Baby-mund-tuch	5	5	5	5	5	Ära	Wind-schatten-seite	Matrose
Haupt-stadt von Eritrea	5	5	5	5	5	Nacht-vogel	Ausflug, Wande-rung	
großes nord. Hirsch-tier	5	5	5	5	5	indian. Stam-mes-zeichen	3	
1	5	5	5	5	5	spani-scher Artikel	Fremd-wortteil: zwei	engl. Fürwort: er
zur Sonne gehörig	2	2	2	2	2	Hühner-vogel	9	
ein-atmen von Heil-mitteln	2	2	2	2	2			

Es ist so weit: Der Sommer steht vor der Tür und die Temperaturen steigen. Da zieht es uns wieder nach draußen, um mit Freunden oder der Familie das schöne Wetter zu genießen.

Wir haben Ihnen auf Seite 10 ja bereits verschiedene Wassersportarten vorgestellt. Wenn Sie es aber lieber gemütlich angehen lassen möchten, dann wäre die Tretboot-Matratze „Aqua Cruiser“ vielleicht etwas für Sie. Die ca. 150 x 95 cm (flach gemessen) große Matratze eignet sich hervorragend, um an einem heißen Sommertag entspannte Runden auf dem Badensee oder im Swimmingpool zu drehen.

LUST AUF DIESEN BADESPASS BEKOMMEN?

Dann lösen Sie das Rätsel und senden Sie die richtige Antwort per E-Mail an info@randstad-memo.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Postadresse sowie Ihre ÜMA-Nummer anzugeben. Einsendeschluss ist der 20. Juni 2014 um 24 Uhr.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Interne Mitarbeiter von Randstad sowie deren Angehörige dürfen am Gewinnspiel nicht teilnehmen. Rechtsweg und Barauszahlung sind ausgeschlossen.

DEIKE-PRESS-1310-1403

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

REGION NORD, ELSHORN

Randstad Mitarbeiter verhilft Cheerleadern zu Höhenflügen

Sprünge, Salti und Flic Flacs in perfekter Ausführung einem begeisterten Publikum vorzuführen – das ist es, was die Mitglieder der Cheerleader-Gruppe aus Elmhorn lernen. Möglich macht dies Sven Jensen, Mitarbeiter im Kundeneinsatz der Randstad Niederlassung Elmhorn. Er trainiert seit 2005 in seiner Freizeit ehrenamtlich verschiedene Cheerleader-Altersgruppen.

„Cheerleading ist ein abwechslungsreicher Sport für Mädchen und Jungen ab vier Jahren, die Spaß an Akrobatik, Turnen und Tanz haben. Neben Kraft, Koordination und Rhythmusgefühl werden auch soziale Kompetenzen wie Teamgeist, Disziplin, Respekt und Ehrgeiz gefördert“, so Sven Jensen.

Um auch schwierige Übungen ohne Angst trainieren zu können, ist eine professionelle Unterlage

notwendig. Idealerweise verwendet man dafür einen sogenannten Airtrack, eine 12 Meter lange und fast drei Meter breite, aufblasbare Matte, die leicht von Ort zu Ort transportiert werden kann. Diese Anschaffung ist jedoch mit hohen Kosten für den Verein verbunden. Deshalb hat sich Sven Jensen bei der Randstad Initiative „Ehrensache“ beworben und einen finanziellen Zuschuss in Höhe von 500 Euro erhalten.

„Ich freue mich, dass ich mit ‚Ehrensache‘ Unterstützung für mein Projekt erhalte, um mit den Kids sicherer trainieren und auftreten zu können. Wir können so den Kindern und Jugendlichen im Elmhorner Stadtteil Hainholz von klein auf eine sinnvolle Freizeitgestaltung anbieten, die Spaß macht und das Körpergefühl positiv fördert“, erklärt Sven Jensen. „Die Hälfte des Betrages für den



Airtrack haben wir bereits zusammen. Ich hoffe, dass wir ihn bald anschaffen können. Durch die Unterstützung von Randstad sind wir diesem Ziel ein großes Stück nähergekommen.“

Gerade arbeitet er daran, neben den beiden Jugendmannschaften auch eine Vorschulgruppe aufzubauen, um so schon den Kleinsten ein spielerisches Herangehen an den Cheerleading-Sport zu ermöglichen.

REGION OST, LEIPZIG

Rasanter Wiedereinstieg ins Arbeitsleben

Arndt Wicher war insgesamt fast 20 Jahre selbstständig und leitete als Geschäftsführer ein Unternehmen mit circa 60 Mitarbeitern, musste dann allerdings sein Unternehmen aufgeben. Nach Abwicklung der Insolvenz und verschiedenen kurzen Nebentätigkeiten fand er bei Randstad Professionals in Leipzig wieder den Einstieg ins Berufsleben. Bis Ende 2013 war er bei Randstad beschäftigt. Im Januar 2014 startete er als IT-Consultant bei einem Unternehmen direkt in Festanstellung.

In einem Interview hat Arndt Wicher uns erzählt, wie er seinen Wiedereinstieg ins Berufsleben über Randstad empfunden hat.

Herr Wicher, wie sind Sie zu Randstad gekommen?

Im August 2012 beschloss ich, mein Profil bei einem großen Stellenportal upzudaten. Wenige Tage später klingelte das Telefon. Ich weiß es heute noch, es war der 29. August, der Tag, an dem man mir meine Existenzängste nahm und endlich jemand „an der Strippe“ war, der mich mit all meinen erlernten Fähigkeiten einsetzen wollte, bei dem ich das Gefühl schon im ersten Gespräch hatte, dass jetzt alles gut wird.

Wie ging es dann weiter?

Ein Job als Administrator und Helpdeskmitarbeiter sollte besetzt werden. 20 Minuten später lagen Randstad alle erforderlichen Unterlagen von mir vor. 30 Minuten später wurde mit mir für den folgenden Tag ein Termin im Hause Randstad ausgemacht. Drei Tage später hatte ich schon das Gespräch mit meinem neuen Arbeitgeber, welcher mich direkt einen Tag später einstellte. Ich war glücklich.

Was war für Sie das herausstechendste Merkmal von Randstad?

Besonders herausragend war die Geschwindigkeit der Zuteilung einer Vakanz: Nicht einmal eine Woche bis zum neuen Job. Wahnsinn!

Herr Wicher, wir danken Ihnen für das nette Gespräch.

REGION SÜD, ULM

Ein besonderes Abschiedsgeschenk in Ulm

Stefan Vidaicu fing im März 2013 bei Randstad in Ulm an. Der 35-Jährige war bei Betrieben aus der Metall- und Elektrobranche als Lagerhelfer tätig. Im Februar 2014 wechselte er zu einem Unternehmen in eine Direktanstellung.

„Wir haben Herrn Vidaicu als äußerst engagierten Mitarbeiter erlebt, der die ihm übertragenen Aufgaben gewissenhaft und zuverlässig ausgeführt hat“, so Claudia Brenner, Niederlassungsleiterin aus Ulm. Seine Zufriedenheit mit Randstad und mit der guten Betreuung durch die Disponentinnen der Niederlassung Ulm brachte Stefan Vidaicu durch eine ganz besondere Aufmerksamkeit zum Ausdruck:

„Als Herr Vidaicu Randstad verließ, um eine Festanstellung bei einem anderen Unternehmen anzunehmen, hat er uns zum Abschied ein Bild geschenkt, das seine Frau für uns gemalt hat. Es zeigt das Wahrzeichen von Ulm – das Ulmer Münster – mit einem Randstad Logo“, freut sich das Ulmer Team.

„Wir wünschen Herrn Vidaicu privat wie auch für seine berufliche Zukunft weiterhin von Herzen alles Gute! Uns wird er auf jeden Fall stets in bester Erinnerung bleiben, und das Bild hat einen festen Platz in unserer Niederlassung erhalten: Es zierte nun unsere pinkfarbene Wand und ist ein echter Hingucker“, so die Niederlassungsleiterin.





Petra Timm
Director Communications

Gleichberechtigte Teilhabe Schwerbehinderter am Arbeitsleben

Liebe Mitarbeiterin, lieber Mitarbeiter,

das Symbol für schwerbehinderte Menschen ist der Rollstuhl. Doch nicht jeder Mensch mit Behinderung ist auf einen solchen angewiesen. Viele Behinderungen sind auf den ersten Blick nicht erkennbar, etwa Diabetes, Schwerhörigkeit, Rheuma oder ein Krebsleiden. Menschen mit einer Behinderung haben einen Anspruch darauf, im Rahmen ihrer Möglichkeiten am Arbeitsleben aktiv teilzunehmen. Passende Stellen zu schaffen oder zu finden ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, der sich auch Randstad stellt. Mit Ideen und Engagement gelingt es, die gleichberechtigte Teilhabe von behinderten Menschen am Arbeitsleben zu ermöglichen. Im Rahmen unseres Schwerpunktthemas „Arbeiten mit Handicap – Schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben“ stellen wir Ihnen zwei Mitarbeiter vor, die trotz körperlicher Einschränkungen mit viel Leidenschaft ihren Berufen nachgehen.

Außerdem informieren wir Sie in der aktuellen memo über eine Qualifizierungsmaßnahme aus Heilbronn. Denn Randstad vermittelt nicht nur Jobs. Randstad hilft auch, wenn sich Bewerber beruflich neu orientieren oder sich weiterbilden möchten. Auf den Seiten 8 und 9 stellen wir Ihnen mit Stefan Rogalski und Birol Barut zwei Mitarbeiter vor, die letztes Jahr bei Randstad die betriebliche Nachqualifizierung zum Maschinen- und Anlagenführer gestartet und das erste Modul „Spanende Fertigungstechnik I“ durchlaufen haben.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen der neuen memo!

Ihre



Petra Timm
Director Communications

good
to know
you

FÜR IHRE EMPFEHLUNG AN FREUNDE UND BEKANNTE

Aktuelle Jobs

Randstad bietet attraktive Stellen, deutschlandweit und für jede Branche. Durchstöbern Sie unsere Jobbörse oder empfehlen Sie uns Ihren Freunden und Bekannten weiter!

Vertriebsassistent im Innendienst (m/w)

International ausgerichtetes Kundenunternehmen in 22765 Hamburg-Altona

Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung (m/w)

Unternehmen in 84529 Tittmoning

Betriebsschlosser (m/w)

Unternehmen in 24536 Neumünster-Einfeld

Technischer Einkäufer (m/w)

Kundenunternehmen in 52353 Düren

Staatlich anerkannter Heilerziehungspfleger (m/w)

Namhafte Einrichtung in 01454 Radeberg

Entwicklungsingenieur/Techniker (m/w)

Unternehmen in der Automobilindustrie in 73730 Esslingen-Sirna

Controller (m/w)

Maschinenbauunternehmen in 16225 Eberswalde

Berufskraftfahrer (m/w)

Regionales Kundenunternehmen (Logistik) in 99625 Kölleda

Internet Redakteur, Wiki-Designer, Kommunikationsexperte (m/w)

Namhaftes Unternehmen in 64293 Darmstadt

Kommissionierer (m/w)

Kundenunternehmen in 38300 Wolfenbüttel

Die aktuellen Stellenangebote finden Sie in der Randstad Jobbörse unter www.randstad.de.



Mitarbeiter
werben
Mitarbeiter

Haben Sie Freunde oder Bekannte, die eine abwechslungsreiche neue Tätigkeit suchen oder sich beruflich verändern möchten? Dann empfehlen Sie ihnen doch Randstad.

Damit können Sie nicht nur Ihren Bekannten zu einem neuen Job verhelfen, sondern Sie haben auch die Chance, eine Prämie zu erhalten. Denn wenn Ihre Empfehlung zur Einstellung führt und der neue Mitarbeiter länger als sechs Wochen bei uns beschäftigt ist, wird dies unsererseits selbstverständlich honoriert. Machen Sie mit und informieren Sie sich einfach bei Ihrem Ansprechpartner in Ihrer Niederlassung zur Aktion „Mitarbeiter werben Mitarbeiter“.