

DER LICHTBLICK



Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Vorstellung Mitarbeiterin
- 5 Karrieresprung
- 6 ARTvent
- 7 Rollatortraining
- 8 Kita Besuch
- 9 Adventssonntage
- 10 Weihnachtsmarktbesuch
- 11 Handarbeitskreis
- 12-13 Weihnachtsfeier
- 14 Silvester
- 15 Zeitreise
- 16 Glückwünsche zum Geburtstag
- 17 Andacht
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



Liebe Bewohner, Angehörige und Freunde des Hauses,



„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Mit diesen wunderbaren Worten von Hermann Hesse möchten wir Sie in dieser neuen Ausgabe unserer Hauszeitung begrüßen. Wir stehen noch am Anfang dieses neuen Jahres, und doch spüren wir bereits überall die Veränderung.

Haben Sie es auch schon bemerkt? Wenn man morgens die Vorhänge zur Seite schiebt, begrüßt uns nicht mehr nur das tiefe Grau des Winters. Das Licht kehrt zurück. Mit jedem Tag, der nun spürbar heller wird, lassen wir die dunkle Jahreszeit ein Stück weiter hinter uns.

Draußen in den Beeten strecken die ersten Schneeglöckchen mutig ihre Köpfe aus der Erde, und die Vögel zwitschern am Morgen schon ein klein wenig lauter als gestern. Es ist die Zeit, in der die Natur tief durchatmet – der erwachende Frühling lässt sich nicht mehr aufhalten.

Dieser Neubeginn bringt oft auch in uns etwas zum Schwingen. Vielleicht spüren auch Sie diese ganz besonderen Frühlingsgefühle: die Lust auf einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft, die Vorfreude auf den ersten Kaffee auf der Terrasse oder einfach das wohlige Gefühl, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen die Haut berühren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass Sie die heller werdenden Tage in vollen Zügen genießen können.

Herzlichst,

Ihr Sascha Heuer





Neue Wohnbereichsleiterin stellt sich vor

Ich bin Jacqueline Holzmann, bin 33 Jahre alt und alleinerziehende Mama eines zwölfjährigen Sohnes. Ich bin seit 2017 bei INTEGRA tätig, habe als Altenpflegehelferin hier angefangen. Ich bin dann 2020 in die Ausbildung gegangen und bin seit 2023 Pflegefachkraft. Ich stelle mich neuen Herausforderungen und ich liebe, was ich tue. Seit dem 01.12.2025 bin ich als kommissarische WBL tätig und freue mich auf neue, spannende Aufgaben.

Wir, das INTEGRA Team, freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass Frau Jacqueline Holzmann fortan den Wohnbereich 1 leiten wird.

Wir wünschen ihr viel Erfolg, Freude und Energie für ihre neue Aufgabe! Gemeinsam freuen wir uns auf eine gute Zusammenarbeit und viele schöne Momente im Wohnbereich.

Herzlichen Glückwunsch zum Karrieresprung

Wir gratulieren Herrn Andreas Breu ganz herzlich zur neuen Position als Wohnbereichsleitung im Wohnbereich 3. Nach engagierten Jahren in der Pflege hat er mit diesem Schritt eine wichtige neue Aufgabe übernommen – ein verdienter Karrieresprung, der sowohl Anerkennung als auch Vertrauen ausdrückt.

Mit seinem Fachwissen, Verantwortungsbewusstsein und großem Einfüh-

lungsvermögen wird Herr Breu künftig die Abläufe im Wohnbereich koordinieren und als Ansprechpartner für Bewohnerinnen, Bewohner, Angehörige und Kolleginnen und Kollegen zur Seite stehen.

Das gesamte Team des Hauses freut sich über diesen Schritt und wünscht alles Gute, viel Erfolg und Freude an den neuen Herausforderungen.



ARTvent: Weihnachtsbäume voller Liebe

In der charmanten Euskirchener Innenstadt erstrahlt die Adventszeit dieses Jahr durch ein besonderes Projekt: Überall wurden Weihnachtsbäume aufgestellt, die von lokalen Einrichtungen wie Kindergärten und Seniorenheimen liebevoll dekoriert wurden.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie die engagierten Mitarbeitenden machten sich voller Vorfreude auf den Weg. Bewaffnet mit reichlich Dekomaterial, wie glitzernden Kugeln und gefüllten Tüten, verwandelten sie

den INTEGRA-Baum Stück für Stück in weihnachtliche Highlights.

Mit viel Liebe zum Detail schmückten sie jeden Zweig, banden Schleifen, bis die Bäume in festlichem Glanz erstrahlten.

Am Ende standen alle Bewohner strahlend davor und waren hochzufrieden mit ihrem Werk. Diese Aktion stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern bringt auch Freude in die gesamte Stadt – ein wunderbarer Beitrag zur Weihnachtsatmosphäre!





Rollatortraining vom DRK in Kooperation mit dem Deutschen Sportbund

Bei uns im INTEGRA ist das Rollatortraining nicht nur „Übung“. Es ist ein fröhliches Treffen, bei dem Bewegung, Sicherheit und gute Laune im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam wird geübt, wie man den Rollator richtig einstellt, sicher bremst oder elegant über kleine Hindernisse kommt – ganz ohne Stress.

Die Übungen sind leicht verständlich und machen richtig Spaß. Manche Teilnehmende sind anfangs etwas skeptisch, doch spätestens nach den ersten Runden merkt jeder, wie viel

sicherer und freier man sich danach fühlt.

Und wenn dann noch Musik läuft und die Trainerin mit Geduld und Humor unterstützt, wird das Ganze fast zu einer kleinen Tanzstunde.

Nebenbei bleibt auch Zeit für nette Gespräche, kleine Erfolgserlebnisse und den ein oder anderen Scherz. Denn beim Rollatortraining geht es nicht nur um Mobilität – es geht um Lebensfreude, Gemeinschaft und das gute Gefühl, selbstständig und aktiv zu bleiben.



Besuch der AWO Kita Bendengasse

Wenn die Kinder aus dem Kindergarten zu Besuch ins Seniorenheim kommen, liegt sofort ein ganz besonderes Knistern in der Luft. Schon beim ersten fröhlichen „Hallo!“ und dem leisen Trappeln kleiner Füße zaubern die Kinder den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht. Es ist erstaunlich, wie schnell die Generationen miteinander warm werden – ganz ohne viele Worte, einfach durch gemeinsame Freude. Ob es nun ein kleines Lied, ein Fingerspiel oder eine Bastelaktion ist – die Nachmittage mit den Kindern sind jedes Mal ein Highlight. Die Senioren staunen über die Energie

und Offenheit der Kleinen, während die Kinder aufmerksam zuhören, wenn Geschichten „von früher“ erzählt werden. Oft entsteht dabei eine zauberhafte Mischung aus Alt und Jung, aus Gelassenheit und Lebensfreude.

Am Ende gibt es beim Abschied manchmal eine Umarmung oder auch ein Versprechen: „Wir kommen bald wieder!“ – und das sorgt jedes Mal für leuchtende Augen auf beiden Seiten. Solche Besuche zeigen, wie viel Freude ein bisschen Zeit und Nähe schenken können – und dass Herz und Lachen keine Altersgrenzen kennen.

Adventssonntage

In der schönen Adventszeit verwandeln sich unsere Wohnbereiche an den Sonntagen in kleine Oasen der Gemütlichkeit. Dann duftet es nach frisch gebrühtem Kaffee, feinem Kuchen und weihnachtlichem Gebäck – und schon beim Eintreten hört man das leise Murmeln und Lachen unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Beim gemeinsamen Adventskaffee wird nicht nur genascht, sondern auch gesungen, vorgelesen und vor allem viel erinnert.

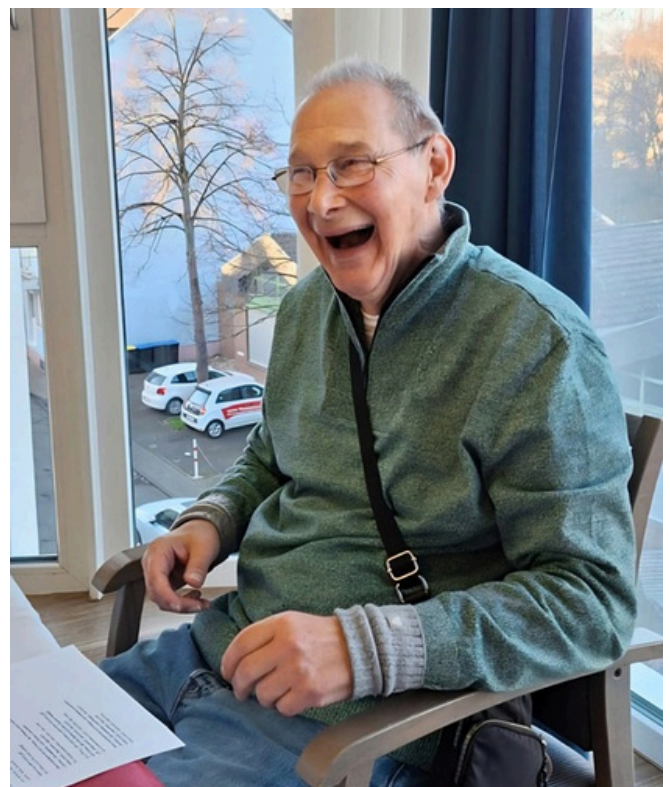
Alte Weihnachtslieder erklingen, Gedichte werden mit leuchtenden Augen vorgetragen, und Geschichten von früher zaubern ein warmes Lächeln auf viele Gesichter. Besonders schön ist es, wenn jemand von den alten Zeiten erzählt: vom Plätzchenbacken mit den Kindern, vom heimlichen Naschen vom Teig oder vom Duft des Tannenbaums, der das ganze

Haus erfüllte.

Jede Erzählung bringt ein Stück Vergangenheit zurück – vertraut, herzlich und voller Leben.

Zwischen den Klängen der Musik und dem Klingen der Tassen wird natürlich auch über die Vorfreude gesprochen: auf das Weihnachtsfest, auf das Wiedersehen mit der Familie, auf das gemeinsame Essen und die liebevollen Gesten, die diese Zeit so besonders machen. Denn Weihnachten bedeutet für viele, dass endlich alle wieder zusammensitzen – bei Kerzenschein, guten Gesprächen und einem Gefühl von Geborgenheit, das man kaum in Worte fassen kann.

So werden die Adventssonntage bei uns zu einer Zeit des Innehaltens und Miteinanders – ein kleines Stück Weihnachtswunder, das mit jeder Tasse Kaffee und jedem Lächeln ein bisschen größer wird.



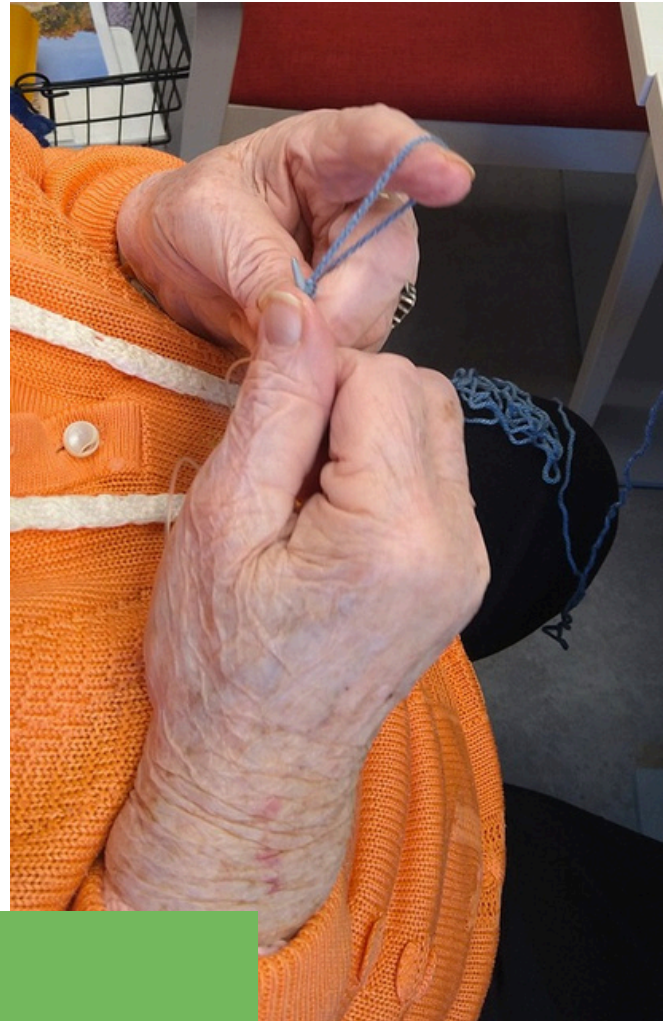


Weihnachtsmarktbesuch

Ein Besuch auf dem Euskirchener Weihnachtsmarkt war ein besonderes Erlebnis – dieses Jahr fand er das erste Mal vom 28.11.2025 bis 04.01.2026 statt. Gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses haben wir den Besuch sehr genossen. Schon beim Ankommen erhellten Lichterketten und festliche Musik die winterliche Stimmung. Der Duft nach gebrannten Mandeln, Zimt und frischem Tannengrün lag in der Luft und weckte Erinnerungen an frühere Weihnachtsfeste. Gemeinsam schlenderten wir zwischen den liebevoll geschmückten Buden hindurch, bestaunten handgefertigten Weihnachtsschmuck und hörten den Klängen weihnachtlicher Melodien zu. Für viele Bewohner war der Markt-

besuch ein Highlight der Adventszeit – ein Moment, der Freude und Gemeinschaft spürbar macht. Während einige sich an einer Tasse heißen Kakaos wärmten, gönnten sich andere einen Glühwein oder Eierpunsch und genossen das fröhliche Treiben ringsum.

Besonders schön war es, die leuchtenden Augen der Senioren zu sehen, wenn Kinder lachten, Weihnachtslieder erklangen und der Duft frischer Waffeln über den Platz zog. In solchen Momenten spürt man, wie wertvoll es ist, diese kleinen Auszeiten vom Alltag zu ermöglichen. Der Ausflug endete mit vielen glücklichen Gesichtern, kalten Händen – und warmen Herzen.



Handarbeitskreis

Bei uns trifft sich immer wieder der Handarbeitskreis – ein Ort der Begegnung, Kreativität und Herzlichkeit. Wenn die Bewohnerinnen sich an den Tisch setzen, liegen bereits bunte Wollknäuel, Stricknadeln und Häkelnadeln bereit. Schon nach wenigen Minuten erfüllt leises Klappern der Nadeln den Raum, begleitet vom vertrauten Murmeln fröhlicher Gespräche und herzlichem Lachen.

Das gemeinsame Handarbeiten ist weit mehr als nur ein Zeitvertreib – es schafft Nähe, erinnert an vertraute Rituale und weckt viele schöne Erinnerungen. Während die einen konzentriert an bunten Socken oder Schals arbeiten, erzählen andere von früher: von langen Winterabenden am Kamin, als sie für ihre Kinder gestrickt oder die Aussteuer bestickt haben.

Diese Geschichten machen die Nachmittage besonders lebendig und zeigen, wie viel Lebensfreude und Erfahrung in jedem einzelnen steckt.

Die Stimmung ist stets warmherzig und vertraut. Oft entstehen dabei auch kleine Geschenke – Mützen für die Enkel, Topflappen für die Küche oder weihnachtliche Dekorationen, die später das Haus schmücken sollen. Doch das Schönste ist das Gefühl der Gemeinschaft: das Miteinander, die gegenseitige Hilfe und die Freude daran, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen.

So ist der Handarbeitskreis zu einem Bestandteil des Alltags geworden – ein Ort, an dem nicht nur Wolle verstrickt, sondern auch Erinnerungen, Gespräche und Freundschaften miteinander verwoben werden.

Weihnachtsfeier

Die Weihnachtsfeier bei uns war in diesem Jahr ein ganz besonderer Höhepunkt der Adventszeit – ein Tag voller Freude, Herzenswärme und liebevoller Gemeinschaft. Schon Tage zuvor hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit großem Engagement und viel Kreativität an den Vorbereitungen gearbeitet. Das Restaurant verwandelte sich in eine kleine Weihnachtswelt: Die Tische waren festlich gedeckt, geschmückt mit Tannenzweigen und weihnachtlichen Gestecken.

Der Duft nach frisch gebackenem Stollen und wärmendem Glühwein lag in der Luft und weckte Erinnerungen an frühere, vielleicht längst vergangene Weihnachtsabende.

Eröffnet wurde die Feier durch die Einrichtungsleitung Herrn Heuer, der alle Anwesenden mit herzlichen Worten begrüßte. In der kleinen Ansprache erinnerte er daran, wie wichtig das Miteinander und die kleinen Gesten besonders in dieser besinnlichen Zeit sind. Dann begann der gemütliche Teil – es wurde gelacht, erzählt und natürlich auch gesungen.

Die bekannten Weihnachtslieder ließen die Augen vieler Bewohnerinnen und Bewohner leuchten, und man spürte, wie Musik und Gemeinschaft Herz und Seele berührten.

Ein besonderes Highlight war der von den Mitarbeitern einstudierte Tanz, der mit viel Begeisterung und Humor vorgeführt wurde. Die Bewohner klatschten begeistert mit und hatten

sichtliche Freude, als sie anschließend selbst aktiv wurden und beim Sitztanz mitmachten. Die Begeisterung und das fröhliche Lächeln auf allen Gesichtern machten deutlich, wie sehr solche gemeinsamen Momente verbinden.

Für das leibliche Wohl war natürlich bestens gesorgt: Neben Stollen und Gebäck gab es heißen Kaffee, duftenden Kakao sowie Glühwein und Eierpunsch, die die winterliche Stimmung perfekt abrundeten. Zwischendurch tauschten sich viele über frühere Weihnachtsfeste aus, erzählten Geschichten aus ihrer Kindheit und lachten über alte Anekdoten.

Den Abschluss des festlichen Nachmittags bildete das Verteilen kleiner Geschenke, die die Mitarbeiter liebevoll vorbereitet hatten. Beim Auspacken herrschte gespannte Freude – und so manches „Oh“ und „Wie schön!“ erfüllte den Raum. Am Ende des Tages lag eine warme, friedliche Stimmung in der Luft: ein Gefühl von Geborgenheit, Dankbarkeit und Zusammenhalt.

Diese Feier war weit mehr als nur ein gemütlicher Nachmittag – sie war ein Ausdruck von Zuwendung, Lebensfreude und dem Wunsch, den Bewohnern ein Stück Weihnachtszauber zu schenken.

Momente wie dieser machen deutlich, dass Weihnachten im Herzen stattfindet – überall dort, wo Menschen füreinander da sind.





Silvester

Im Haus wurde der Jahreswechsel mit einer kleinen, fröhlichen Silvesterfeier begangen. Der Gemeinschaftsraum war festlich geschmückt, und bei Musik und kleinen Snacks kamen die Bewohnerinnen und Bewohner zusammen, um gemeinsam auf das neue Jahr anzustoßen.

Im Mittelpunkt des Abends stand eine kreative Aktion: Auf selbst gebastelte Kleeblätter wurden persönliche Neujahrswünsche geschrieben. Dabei zeigte sich ein gemeinsamer

Tenor – der häufigste Wunsch war Gesundheit, sowohl für die Familie als auch für sich selbst.

Ebenso wichtig waren den Teilnehmenden Freude, gemeinsames Lachen und das Bewusstsein, jeden Tag zu schätzen.

Es wurde feierlich mit einem Glas Sekt angestoßen. In entspannter Atmosphäre klang der Abend mit guten Gesprächen und viel Lachen aus. Die Feier bot einen schönen Auftakt für das neue Jahr.



Zeitreise

In Zusammenarbeit mit dem Verein „Lebensfreude schenken e.V.“ fand unter dem Motto „Zeitreise“ im Restaurant ein besonderes Mitsing-Konzert mit dem bekannten Sänger Uwe Reetz statt.

Der Musiker nahm die Bewohnerinnen und Bewohner mit auf eine musikalische Reise durch verschiedene Jahrzehnte. Gemeinsam wurden bekannte Lieder gesungen, die bei vielen schöne Erinnerungen an frühere Zeiten wachriefen.

Die Stimmung war ausgelassen und herzlich. Schon bei den ersten Liedern

zeigten sich strahlende Gesichter, und viele stimmten mit Begeisterung ein.

Zwischen den Songs erzählte Uwe Reetz kleine Anekdoten und sorgte damit für zusätzliche Heiterkeit.

Das Konzert bot nicht nur musikalische Unterhaltung, sondern auch die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsame Erinnerungen zu teilen.

Für alle Beteiligten war es ein Vormittag voller Musik, Freude und Verbundenheit, der noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Glückwünsche zum Geburtstag

**Wir gratulieren unseren
Bewohnerinnen und Bewohnern zum
Geburtstag und wünschen alles
erdenklich Gute!**

Februar

26.02.2026 Siegfried Melzig
28.02.2026 Katharina Schruff

Dezember

04.12.2025 Monika Margareta Blunk
06.12.2025 Elisabeth Kau
08.12.2025 Renate Josefine Marcour
11.12.2025 Margareta Burg
12.12.2025 Maria Dixius
14.12.2025 Arnold Theodor Bell

Januar

16.01.2026 Manfred Müller
23.01.2026 Anna Willems
26.01.2026 Paul Maria Alfonsus Wirz



Andacht

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner!

Es gibt Texte, die uns ziemlich bekannt sind; die wir manchmal aber auch nur gedankenlos daherbeten, ohne uns damit intensiv auseinanderzusetzen. Dazu gehört wohl auch das Glaubensbekenntnis, das es in allen christlichen Gemeinschaften gibt, wenn auch teilweise mit kleinen Unterschieden.

Ich möchte Sie mit einem etwas „anderen“ Glaubensbekenntnis vertraut machen, auf das ich dieser Tage gestoßen bin. Es gefällt mir auch deshalb ganz gut, weil es einen durchaus aktuellen Bezug zu unserem Alltagsleben hat.

Ich glaube an Gott, der für mich wie Mutter und Vater ist und der Urgrund allen Seins ist.

Ich glaube an Jesus Christus, der ein Geschenk für alle Menschen ist.

Er ist geboren von Maria aus Nazareth, in Wort und Tat hat er Zeugnis gegeben von der Liebe Gottes zu uns Menschen und zu allen Geschöpfen.

Ich glaube an die Macht der Liebe, wie sie uns Jesus vorgelebt hat.

Ich glaube, dass alle Menschen dieselbe Würde haben, ohne Unterscheidung von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, Religion, weltanschaulicher Überzeugung oder sexueller Orientierung.

Ich glaube, dass ich Unterdrückung und Ungerechtigkeit nur dann glaubwürdig bekämpfen kann, wenn ich mich selbst darum bemühe, gerecht und friedfertig zu sein; wenn ich mich tolerant zeige und keine Gewalt anwende.

Ich glaube, dass Jesus am Kreuz aus Liebe zu den Menschen gestorben ist und dass er von den Toten auferstanden ist.

Ich glaube an den heiligen Geist, der die Menschen dazu ermutigt, an sich zu glauben und das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl eines jeden Menschen stärken möchte.

Ich glaube, dass Gott uns immer eine Zukunft schenken möchte - im diesseitigen Leben und über den Tod hinaus.

Ich glaube an Gott, weil ich Ihm vertraue.

Herzliche Grüße,
Ihr Pfarrer
Willi Wißkirchen



Anfangsbuchstaben

Nennen Sie jeweils ein Wort, das zum Frühling passt und mit dem Anfangsbuchstaben der jeweiligen Reihe beginnt. Vielleicht finden Sie noch mehr?

F _____

R _____

Ü _____

H _____

L _____

I _____

N _____

G _____



Frühblüher; Regenbogen; Übergangszeit; Hummeln; Licht; Insekten; Natur; Garten

Impressum

Herausgeber

INTEGRA Seniorenpflegezentrum Euskirchen
Alte Gerberstraße 1, 53879 Euskirchen
Tel. 02251 / 77 41 - 0
Mail: euskirchen@integra-sw.de
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Euskirchen GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

Auflage:

250

Erscheinungsweise:

Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):

Juni 2026



Veranstaltungsvorschau

März

- 19.03.2026 Ausflug zum Radioteleskop
21.03.2026 Oldie Abend

April

- 02.04.2026 Frühlingsfest
09.04.2026 Heilige Messe
16.04.2026 Geburtstagskaffee
30.04.2026 Tanz in den Mai

Mai

- 10.05.2026 Muttertagskaffee
11.05.2026 Besuch der Donatus-Mai-Kirmes
14.05.2026 Vatertag-Christi Himmelfahrtkaffee/
Herrenfrühstück

Wöchentlich:

- Quizrunden
- Singkreis
- Shuffleboard
- Spaziergänge
- Gymnastik
- Spiele
- Kreativangebote




INTEGRA