

# DER LICHTBLICK



# Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Mitarbeitervorstellungen
- 5 Hoppeditzerwachen
- 6 Singkreis Menden
- 7 Hardy´s Jazzband
- 8 Weihnachtsmarkt
- 9 Scheckübergabe
- 10 Adventsklavier
- 11 OBO Bettermann Männchen
- 12 Weihnachtsfeiern Wohnbereiche
- 13 Neujahrsempfang
- 14 After-Christmas-Party
- 16 Glückwünsche zum Geburtstag
- 17 Andacht
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



# Liebe Bewohner\*innen, liebe Angehörige und Freund\*innen unserer Einrichtung,

die ersten Wochen des Jahres 2026 sind schon wieder vorbei und manchmal fragt man sich, wo die Zeit bleibt. Die Tage werden wieder länger und wir erwarten freudig den Frühling.

Auch für dieses Jahr haben wir uns viel vorgenommen, schöne Feste und auch treue Begleiter unserer Einrichtung werden wieder zu Gast bei uns sein. Ebenso werden wir unsere Spendenaktionen weiterführen, die nächsten Projekte wählen wir gerade aus!

Zum Jahresende konnten wir 4500 Euro an den Autor und Gefängnisarzt Joe Bausch übergeben, eine herausragende Summe, die wir so noch nicht zusammen bekommen haben. Er war sehr erfreut und jeder Cent geht in die Stiftung „Tatort e.V.-Straßen der Welt“, die Projekte unterstützen in Afrika, auf den Philippinen und auch in Deutschland. Wir wollen das Helfen nicht vergessen in diesen schwierigen und unsicheren Zeiten, wo es Regionen auf der Welt gibt, in denen es den Menschen sehr viel schlechter geht als uns!



Für uns ist es immer schwierig neue Hilfsorganisationen auszuwählen, da viele Vereine und Stiftungen interessant sind und uns es wichtig ist, dass Gelder nicht in Verwaltungen oder anderes verschwinden! Wir werden Sie aber rechtzeitig informieren!

Ich freue mich auf die nächsten Veranstaltungen mit Ihnen und im September fahren wir wieder zum „Fort Fun“, seien Sie gerne mit dabei.

Herzliche Grüße  
Ihre  
Miriam Manns  
Einrichtungsleitung

## Mitarbeitervorstellung David Dodt

Hallo liebe INTEGRA-Familie, ich freue mich sehr darüber, mich Ihnen hier als Alltagsbegleiter und neues Mitglied des Sozialen Dienstes vorstellen zu dürfen.

Mein Name ist David Dodt, ich bin 38 Jahre alt, ledig und kinderlos.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Menden.

Begleitend zu meiner, nun abgeschlossenen, Umschulung zum Betreuer durfte ich während zweier Praktika bereits Bewohner, Mitarbeiter und den Beruf selbst kennen und schätzen lernen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die mir das Vertrauen geschenkt, mich gefördert und unterstützt haben.

Ich freue mich auf die kommende gemeinsame Zeit mit vielen schönen Momenten und Erlebnissen.



## Mitarbeitervorstellung Bärbel Mertens

Mein Name ist Bärbel Mertens. Ich bin 60 Jahre jung, verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne. Seit vielen Jahren arbeite ich bereits im Sozialen Dienst im Seniorenheim und freue mich, nun bei Ihnen zu sein!

Es ist so schön, Sie alle kennen zu lernen und gemeinsam viele besondere Erlebnisse zu teilen.

Mit unseren beiden Hunden Linus und Maja genieße ich es, in der Natur unterwegs zu sein, ich lese gern und mag Sport.

Auf die kommende Zeit mit Ihnen freue ich mich sehr!





## Hoppeditzerwachen in Menden – Wir waren dabei!

Am 11.11.2025 um Punkt 11:11 Uhr wurde in der Mendener Innenstadt traditionell der Hoppeditz geweckt – und einige unserer Bewohner vom INTEGRA Menden ließen sich dieses fröhliche Ereignis natürlich nicht entgehen.

Bei guter Stimmung, Musik und vielen verkleideten Jecken begann offiziell die fünfte Jahreszeit. Gemeinsam genossen wir das bunte Treiben, das Lachen der Menschen und die ausgelassene Atmosphäre. Für viele war es eine schöne Erinnerung an frühere

Karnevalszeiten, und es wurde viel erzählt, geschmunzelt und mitgefeiert. Solche Ausflüge sind immer etwas Besonderes: Sie bringen Abwechslung in den Alltag, schaffen Gemeinschaft und lassen uns die Freude am Miteinander erleben.

Unsere Bewohner waren sich einig: Das Hoppeditzerwachen war ein gelungener Vormittag und ein wunderbarer Start in die Karnevalssaison.

Wir freuen uns schon auf weitere gemeinsame Erlebnisse!



## Der Singkreis Menden

Da haben wir uns gefreut: Der Singkreis Menden hat uns erneut besucht! Gemeinsam mit unseren Bewohnern wurde gesungen und die Weihnachtszeit musikalisch eingeläutet.

Natürlich durften da die Klassiker nicht fehlen! „Oh Tannenbaum“, Schneeflockchen, Weißbröckchen“ und „In der Weihnachtsbäckerei“ weckten viele Erinnerungen und wurde von allen begeistert mitgesungen. Das waren ver-

traute Melodien, die uns in festliche Stimmung brachten.

Überrascht haben uns die Mitglieder vom Singkreis mit Gedichten, die uns mal zum Innehalten, mal zum Schmunzeln einluden. Letzteres sowieso, als ein Gedicht im Schneemann-Kostüm vorgetragen wurde.

Diese Begegnung hat alle erfreut und wir bedanken uns herzlich beim Singkreis Menden für diesen wundervollen Tag!



## Hardy's Jazzband zu Besuch

Es ist nicht unüblich, gerade die alten Klassiker mit einem neuen Stil zu versehen und Hardy's Jazzband hat uns das wieder beeindruckend bewiesen. In der Vorweihnachtszeit sorgten sie für Stimmung mit Blasinstrumenten und gutem Gesang im neuen Kleid: Weihnachtslieder im Jazz-Stil.

Jazz ist eine Musikrichtung aus Amerika, die sich auszeichnet durch Improvisation und Rhythmus. Oft weichen die Musiker von den Noten ab, um einfach nach Gefühl zu spielen.

Um 1900 entstanden, ist Jazz heute nicht mehr wegzudenken und in aller Welt bekannt.

In flotten Takten erkannten unsere Bewohner ihre Lieder wieder und wippten fröhlich mit, so gaben die neuen Versionen frischen Wind oder ein gemütliches Gefühl der Entspannung. Am Ende wurde sogar getanzt! Wir danken Hardy's Jazzband für den wunderbaren Nachmittag und hoffen auf ein Wiedersehen!



## Weihnachtsmarkt 2025 – Ein Fest für alle Sinne

Am 6. Dezember 2025 war es wieder so weit:

Unser diesjähriger Weihnachtsmarkt im INTEGRA Menden fand statt und sorgte für eine stimmungsvolle vorweihnachtliche Atmosphäre. Mit knapp 15 Ausstellern wurde den Besucherinnen und Besuchern eine große Vielfalt geboten. Von liebevoll gestalteten Kerzen, festlicher Dekoration, Gestecken und Holzarbeiten über Produkte von Jemako bis hin zu handgefertigten Arbeiten der Beschäftigungsinitiative Menden war für jeden Geschmack etwas dabei.

In diesem Jahr gab es eine besondere Neuerung: Der Weihnachtsmarkt fand nicht nur auf dem Parkplatz statt, sondern erstreckte sich auch über das Restaurant und das Foyer. Dadurch konnten die Stände wetterunabhängig besucht werden und luden zum

gemütlichen Bummeln ein.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. Auf dem Parkplatz wurden die Gäste mit Glühwein, Bratwurst und Reibekuchen von der Walburgisschule Menden zubereitet, zur Aufbesserung der Klassenkasse.

Ein kleines Highlight war die Feuershow von Mister Tom, bitte nicht nachmachen!

Der Weihnachtsmarkt war ein voller Erfolg und bereitete allen Beteiligten viel Freude.

Ein herzliches Dankeschön an alle Aussteller, Helferinnen und Helfer, die diesen schönen Tag möglich gemacht haben.

Nicht zu vergessen, dass es für einen guten Zweck war, später mehr dazu.

Und der nächste Termin steht auch schon.



## Scheckübergabe an Joe Bausch für „Straßen der Welt e.V.“

Mit großem Engagement haben wir in den vergangenen Wochen Spenden für das Projekt „Tatort – Straßen der Welt“ gesammelt. Nun war es endlich so weit: Ein Scheck in Höhe von 4.500 Euro konnte offiziell überreicht werden. Schon während der Spendenaktion besuchte uns Joe Bausch beim Mendener Herbst an unserem Stand in der Stadt und half uns vor Ort. Er stellte das Projekt vor und berichtete von der Unterstützung für Kinder aus einkommensschwachen Familien. Das Ziel ist, diese mit neuen Schulranzen auszustatten und ihnen somit den Start ins

Im Dezember kam Joe Bausch erneut zu uns - die Bewohner warteten schon voller Spannung mit dem ausgefüllten Scheck. Die Übergabe war ein besonderer Moment, die Freude über die gesammelte Summe war riesig. Dann nahm Joe Bausch sich noch die Zeit, sich mit den Bewohnern zu unterhalten und Gedanken auszutauschen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die durch ihren Einsatz dazu beigetragen haben! So hat es sich mal wieder gezeigt: Gemeinsam können wir viel bewegen!



## Adventsklavier

Im Dezember war es auch auf Wohnbereich Grün stimmungsvoll, denn unsere Bewohnerin Frau Rogge hat sich jeden Samstag an das Klavier gesetzt. Darauf spielte sie bekannte Weihnachtslieder und der Flur war erfüllt mit vertrauten Melodien. Einige Bewohner kamen dazu und sangen mit, während andere sogar

ihre Zimmertüren öffneten, um den Klängen zu lauschen. Für jeden gab es so die Möglichkeit, auf seine eigene Art und Weise in Erinnerungen zu schwelgen und in Stimmung zu kommen. Wir bedanken uns bei Frau Rogge und bewundern ihr Talent beim Musizieren auf dem Klavier!



## Der Besuch vom OBO Bettermann Männchen

Es schien ein ruhiger Nachmittag bei Kaffee und Waffeln zu sein – die Bewohner saßen an den Tischen und unterhielten sich, als plötzlich ein großer Besucher die Küche betrat: Das OBO Bettermann Männchen! In Latzhose und riesigen schwarzen Schuhen, aber auch mit einer roten Nikolaus-Mütze besuchte es Bewohner sowie Mitarbeiter, um Schokolade zu

verteilen.

Bedankt wurde sich mit lautem Lachen und erfreuten Stimmen – manche wussten gar nicht, wie ihnen geschah. Wir bedanken uns herzlich bei OBO Bettermann, davon werden unsere Bewohner noch lange reden. Und vor allem überlegen, welche Schuhgröße unser Besucher hatte!



## Weihnachtsfeiern der Wohnbereiche

Auch Ende 2025 fanden in unserem Haus wieder die traditionellen Weihnachtsfeiern auf den einzelnen Wohnbereichen statt.

Seit vielen Jahren gehören diese kleinen Feiern fest zur Adventszeit und sind für Bewohner und Mitarbeiter ein geschätzter Bestandteil des Jahres.

Gemeinsam wurde in gemütlicher Atmosphäre gefeiert, erzählt, gelacht

und an die vergangenen Monate erinnert.

Außerdem wurden natürlich Spekulatius und Domionsteine genascht. Da man das ganze Jahr über so eng zusammen ist, fühlt man sich wie eine große Familie. Und das merkt man bei diesen Feiern immer wieder:

Gemeinschaft, Verlässlichkeit und Zeit füreinander. Und das Jahr für Jahr.



## Adventssingen

Gesungen wurde im Dezember viel und wir hatten Besuch von Musikern, die uns wunderbar unterhalten haben. Doch einen Tag vor Heiligabend ließen wir selber unsere Stimmen erklingen. Im gemütlichen Ambiente des Restaurants setzten wir uns an eine große, weihnachtlich geschmückte Tafel und sangen berühmte Weihnachtslieder.

Es war eine herzliche, warme Stimmung im Kerzenschein, dazu gab es Kakao mit Sahne. Da kamen Erinnerungen auf! Zusammen freuten wir uns auf die kommenden Weihnachtstage, die wir als große Gemeinschaft erleben würden.



## Neujahrsempfang

Zum Jahreswechsel fand auf unseren Wohnbereichen ein Neujahrsempfang statt. Bei einem Glas Sekt kamen unsere Bewohner zusammen, um gemeinsam auf das neue Jahr anzustoßen.

Für Freude und Abwechslung sorgten kleine Spiele, wie zum Beispiel das Glücksrad, das mit viel Neugier und Spaß gedreht wurde.

Gewinnen konnte man persönliche, anspornende Nachrichten für das kommende Jahr 2026. Es entstanden schöne Gespräche, es wurde gelacht und sich gegenseitig Glück für das neue Jahr gewünscht.

So war der Neujahrsempfang ein gelungener Auftakt ins neue Jahr und wir blicken lächelnd zurück, aber auch nach vorne!



## After-Christmas-Party

Am 17. Januar 2026 war es wieder soweit:

Die traditionelle After-Christmas-Party für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des INTEGRA Menden verwandelte das Haus Oberkampf in einen Ort voller Lachen und herzlicher Begegnungen.

Nach den arbeitsreichen Feiertagen bot dieser Abend die perfekte Gelegenheit, gemeinsam durchzuatmen, zurückzublicken und das neue Jahr in geselliger Runde willkommen zu heißen.

Schon beim Betreten des festlich geschmückten Raumes lag eine fröhliche Stimmung in der Luft. Ein warmes Buffet mit einer vielfältigen Auswahl kulinarischer Köstlichkeiten wartete auf die Gäste. Von herzhaften Spezialitäten bis zu liebevoll angerichteten Beilagen war für jeden Geschmack etwas dabei. Der Duft der Speisen mischte sich mit angeregten Gesprächen und dem

freudigen Wiedersehen unter Kolleginnen und Kollegen.

Es wurde gefeiert, gelacht und angestoßen – ein Abend, an dem der Alltag für einige Stunden in den Hintergrund trat. Geschichten aus dem vergangenen Jahr wurden geteilt, neue Pläne geschmiedet und viele heitere Momente sorgten für ausgelassene Stimmung. Die After-Christmas-Party zeigte einmal mehr, wie wichtig Gemeinschaft, Wertschätzung und Zusammenhalt im INTEGRA Menden sind. Solche Abende stärken nicht nur das Miteinander, sondern erinnern daran, dass hinter der täglichen Arbeit Menschen stehen, die mit Herz und Engagement dabei sind. Mit vielen schönen Eindrücken, zufriedenen Gesichtern und guter Laune klang die Feier schließlich aus – ein gelungener Start in ein neues Jahr voller gemeinsamer Aufgaben und Erlebnisse.



## Glückwünsche zum Geburtstag

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

### Januar

- 01.01. Zenka, Ilse
- 11.01. Kirchhoff, Anneliese
- 13.01. Baumann, Jutta Erika Elsa
- 18.01. Vieth, Hildegunde
- 21.01. Fuhrmann, Magdalena
- 24.01. Lohmann, Franz-Josef

### Februar

- 06.02. Rieber, Hans-Jürgen
- 07.02. Ludwig, Elfriede
- 08.02. Bolle, Herta
- 11.02. Bauer, Helga Anna

- 14.02. Maskos, Horst Günter
- 25.02. Hanenberg, Ursula Eleonore
- 26.02. Michel, Giesela Agnes
- 27.02. Althof, Manfred Josef

### März

- 02.03. Brinkschulte, Anneliese
- 09.03. Nolte, Magarete Agathe
- 10.03. Ising, Ulrich Franz
- 11.03. Steuer, Paula Antonie
- 13.03. EllBel, Magdalena Maria
- 14.03. Kemper, Gabriele
- 17.03. Bley, Gisela Maria
- 18.03. Bongard, Mechthilids Maria
- 24.03. Horst, Edeltraut Hannelore
- 28.03. Claaßen, Christa

# Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Integra-Seniorenpflegezentrum!

Die Karnevalstage sind vorbei. Mit dem Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen. Diese 40 Tage der Fastenzeit dienen der Vorbereitung auf das Osternest. Die Zahl 40 hat in der Heiligen Schrift eine besondere Bedeutung. Es ist die Zahl der Erwartung, der Vorbereitung, der Umkehr und des Fastens.

In der 40 tägigen „Österlichen Bußzeit“ sind wir alle – jede und jeder Einzelne eingeladen, uns auf die Mitte unseres Glaubens zu besinnen.

Dabei richten wir unseren Blick auf Jesus, der 40 Tage in der Wüste gefastet hat.

Zum Ende der Fastenzeit werden wir in die Feier der Heiligen Woche, der Karwoche eintreten.

Dabei schauen wir wiederum ganz besonders auf das Leben, Leiden, Sterben und Auferstehen Jesu Christi.

Gleichzeitig fragen wir uns aber auch, was diese Tage der Karwoche – Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern – für uns Menschen und für unser Leben bedeuten, ob sie uns nicht eine Sinndeutung unseres menschlichen Lebens vermitteln.

Wenn wir am **Palmsonntag** an den triumphalen Jesu Einzug in Jerusalem denken, werden wir uns erinnern, dass auch wir für viele Menschen viel bedeutet haben, die uns geschätzt, gelobt und geliebt haben. Andere wiederum haben uns verletzt, enttäuscht und weh getan.

Bei der Feier des Abendmahls und der Fußwaschung am **Gründonnerstag** erinnern wir uns daran, dass das Dienen zu unserem Leben gehört. Dass es niemals nur um uns geht; dass wir füreinander Verantwortung tragen und füreinander da sein dürfen.

Am **Karfreitag** denken wir daran, dass es auch in unserem Leben viele Kreuze, zerbrochene Träume und Leid gibt. Jede und jeder von uns hat schon seinen Karfreitag erlebt.

Und an **Ostern** schließlich dürfen wir der frohen Botschaft glauben: Jesus, der Ge-  
kreuzigte ist auferweckt worden. Er hat seinen Karfreitag, seinen Tod überwunden.  
Er lebt.

Das ist auch für uns eine frohe, befreiende und mutmachende Botschaft. Auch nach jedem unserer Karfreitage erblüht neues Leben, ist Ostern, feiern wir Auferstehung!

Mit den folgenden Versen aus einem Osterlied wünsche ich Ihnen allen eine besinnliche Fastenzeit und ein gesegnetes und frohes Osterfest.

„Wir wollen alle fröhlich sein in dieser österlichen Zeit; denn unser Heil hat Gott bereit.

Es ist erstanden Jesus Christ, der an dem Kreuz gestorben ist, ihm sei Lob, Ehr zu aller Frist.  
Es singt der ganze Erdenkreis dem Gottessohne Lob und Preis, der uns erkaufte das Paradeis.

Des freu sich alle Christenheit und lobe die Dreifaltigkeit von nun an bis in Ewigkeit.

Halleluja, Halleluja, Halleluja, Halleluja, gelobt sei Christus, Marien Sohn.“

*(Gotteslob 326)*

In herzlicher Verbundenheit und mit den besten Wünschen  
Ihr Jürgen Senkbeil, Pfarrer



# 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 Menden  
Am Wasserrad 27 • 58706 Menden  
Tel.: 02373 / 17 40 - 0  
Mail: menden@integra-sw.de  
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

### Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum  
Menden GmbH  
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

### Auflage:

125

### Erscheinungsweise:

Viermal jährlich

### Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):

Juni 2026



## Veranstaltungsvorschau

**10.02.2026 ab 15:11 Uhr**

**Karneval** mit dem Zillertaler Bernd

**11.03.2026 ab 16:00 Uhr**

**Klang und Leben**

**22.03.2026**

**Gut Rödinghausen** „Udo Jürgens“  
(Anzahl begrenzt)

**06.04.2026**

**Osterfrühstück**

auf den Wohnbereichen

**11./12.04.2026**

**Mendener Frühling**

(Betreuung Sonntags)

**30.04.2026 ab 15:00 Uhr**

**Tanz in den Mai** mit Heidi Hedtmann

**23.-26.05.2026**

Besuch der **Mendener Pfingstkirmes**

**10.07.2026 ab 14:00 Uhr**

**Sommerfest** mit Thomas Weber

### Betreuungsangebote

Bingo

Themenbingo

Gymnastik

Balancetraining

Erinnerungsrunden

Gedächtnistraining

Quizrunden

Bunte Runde

Herren/ und Damentisch

Sittanz

Hauswirtschaftliche Angebote

Waffel backen auf den

Wohnbereichen

Bastel- und Kreativ Angebote

Musikalische Angebote

Volleyball

Boccia

Care Table ( Gruppen- und  
Einzelangebote)

10-Minutenaktivierung

Basale Stimulation

Gottesdienste ev. und kath.

Spieltische (Gesellschaftsspiele)

Marktbesuche

Bewegungsspiele

Singkreis

  
INTEGRA