

# DER LICHTBLICK



# Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4-5 Karnevalsparty
- 6 Klang und Leben
- 7 Besuch Gut Rödinghausen
- 8-9 Mendener Frühling
- 10 Unsere Betreuungsangebote
- 11 Tanz in den Mai
- 12 Spendenprojekt "Herzkissen e. V."
- 13 Neues Spendenprojekt & Osterföhstück
- 14 Apfelkuchen
- 15 Omas Kuchen Rezepte
- 16 Glückwünsche zum Geburtstag
- 17 Andacht
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



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

vor Ihnen liegt die neueste Ausgabe unseres „Lichtblicks“.

Ich wundere mich immer wieder, wie schnell die Zeit vergeht, die erste Jahreshälfte liegt schon fast wieder hinter uns.

Für das kommende Halbjahr haben wir noch viele schöne Aktionen geplant, musikalisch wie auch noch eine größere Spendenaktion. Die nächsten Spenden gehen an die „Kinderklinikkonzerte“, die Kindern in Krankenhäusern schöne Stunden bescheren. Schirmherr ist u.a. der deutsche Sänger Max Giesinger.

Im Juli feiern wir unser großes Sommerfest und auch an der 750-Jahr-Feier der Stadt Menden sind wir unmittelbar beteiligt, indem das „offene Singen“ wieder in unserer Einrichtung stattfinden wird, dieses Mal allerdings draußen.



Wir freuen uns auf tolle Momente mit unseren Bewohnern und mit Ihnen, jede Feier wird auch immer durch Sie ein Erfolg!

Jetzt liegt der Sommer vor uns und die sonnigen Tage locken uns nach draußen,

viel Spaß beim Lesen  
und herzliche Grüße

Ihre  
Miriam Manns  
*Einrichtungsleitung*

# Karnevalsparty

Am 10. Februar haben wir im INTEGRA Menden Karneval gefeiert! Pünktlich um 15 Uhr 11 öffneten sich die Türen.

Das Restaurant wurde feierlich geschmückt, was sofort für gute Stimmung sorgte. Für Musik hat der „Zillertaler Bernd“ gesorgt, der mit bekannten Liedern zum Mitsingen und Schunkeln eingeladen hat.

Ein echtes Ding waren unsere „Sieben-INTEGRA-Zwerge“ aus dem Betreuungsteam.

Brumbär, Hatschi, Schlafmütz, Pim-

pel, Happy, Seppel und Chef haben mit viel Witz unsere Bewohner zum Tanzen, Lachen und Feiern animiert.

Die gute Laune war schnell ansteckend.

Klar, ein, zwei, drei... kleine Eierlikörchen durften nicht fehlen, wie es sich für Karneval gehört. Wir haben zusammen gesungen, geschunkelt, getrunken und gelacht.

Am Ende waren wir uns alle einig: Das war ein toller Nachmittag, an den wir uns noch lange erinnern werden.







## Klang und Leben Eine musikalische Zeitreise

Am 11. März durften wir bereits zum vierten Mal ein ganz besonderes musikalisches Highlight in unserer Einrichtung erleben: Oliver Perau, Frontman der Band Terry Hoax, begeisterte gemeinsam mit seinen Bandkollegen von Klang und Leben e.V. erneut unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Mit viel Charme, Energie und einem Gespür für die richtige Auswahl an Klassikern nahmen die Musiker alle Anwesenden mit auf eine stimmungsvolle Reise durch vergangene Jahrzehnte.

Schnell wurde mitgesungen, mitgeklatscht und sogar das Tanzbein geschwungen.

Die vertrauten Melodien weckten Erinnerungen und sorgten für viele strahlende Gesichter.

Es war ein rundum gelungener Nachmittag voller Lebensfreude, Gemeinschaft und Musik, der uns allen noch lange in schöner Erinnerung bleiben wird.

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen!

# „Udo spielt Udo Jürgens“ Unser Besuch im Gut Rödinghausen

Klaus Levermann und sein Team von Aktivokal haben ins Gut Rödinghausen eingeladen und da gab es was Besonderes zu sehen: Udo Hottens spielte mit seiner Band die beliebten Klassiker von Udo Jürgens. Zum Glück konnten wir uns die vorderen Sitzplätze ergattern, damit wir hautnah dran waren. Zu hören bekamen wir sechs fantastische Stimmen, begleitet zum live gespielten Piano.

Vor allem Udo beeindruckte uns, denn der klang so gut wie das Original und animierte alle, laut mitzumachen. Man konnte bestimmt draußen noch hören, wie wir zu „Aber bitte mit Sahne“, „Mit 66 Jahren“ und „Vielen Dank für die Blumen“ mitsangen.

So hatten wir ein weiteres Mal einen gelungenen Vormittag und bedanken uns herzlich für die wundervolle Unterhaltung!



# Mendener Frühling

Auch dieses Jahr waren wir wieder beim Mendener Frühling mit viel Einsatz dabei und haben kräftig Spenden für einen guten Zweck gesammelt. Unser Fokus lag auf Herzkissen e.V. Koblenz, der durch ihre Arbeit vielen Menschen mit Brustkrebserkrankungen Trost und Unterstützung bietet. Beim Mendener Frühling herrschte eine schöne, lebendige Stimmung. Besonders am Samstag zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite und zog viele Besucher zu unserem Stand.

Bei einer Tasse Kaffee und frisch gebackenen, wirklich leckeren Waffeln entstanden viele nette Gespräche. Wir sind sehr dankbar für die große Hilfsbereitschaft und die vielen Spenden, die zusammengekommen sind. Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns unterstützt haben – sei es durch Mithilfe, Spenden oder einfach durch ihren Besuch. Zusammen konnten wir wieder etwas Gutes bewirken und der Mendener Herbst wartet auch schon.





## Unsere Betreuungsangebote

Im Bereich unserer Betreuung bieten wir viele Möglichkeiten an, sodass es für jeden etwas Passendes zu finden gibt. Beliebt bei unseren Bewohnern ist zum Beispiel der Montagmorgen, denn die Woche startet immer mit „Fit in die Woche“. Da wird die Motorik trainiert und Gymnastik gemacht.

Kegeln und Tischgolf bereiten vielen auch große Freude, während andere sich lieber in unseren Kreativangeboten ausleben. Auch hier gibt es einen schönen Nebeneffekt: Feinmotorik und Konzentration bleiben geschult. Es fördert außerdem Kreativität und Fantasie und manch einer ist von sich selbst bei seinen Ergebnissen überrascht.

Zusätzlich fördern wir ihr Gedächtnis und Erinnerungsvermögen mit Quizangeboten oder Spielen wie „Stadt, Land, Fluss“. Auch hier brüten unsere Bewohner gerne gemeinsam über manchen Aufgaben und beraten sich.

Beim Damen- und Herrentisch kommt man bei Speis und Trank zusammen und tauscht Geschichten aus. So sind oft schon heitere Unterhaltungen entstanden, an die man gerne zurückdenkt.

Natürlich backen und kochen wir regelmäßig, tauschen Rezepte aus und lassen es uns schmecken. Bei solchen Gelegenheiten wird viel gelacht! Also eine gute Gelegenheit zusammenzukommen.

Neben diesen Angeboten und noch einigen weiteren bleibt ein Klassiker ungeschlagen: Bingo! So voll ist der Raum selten, unsere Bewohner strömen mit Begeisterung in das Restaurant und sind bereit, ihre Steine auf die Zahlen zu legen. Zu gewinnen gibt es auch immer eine Kleinigkeit!

Das Team vom Sozialen Dienst bedankt sich herzlich und erwartet Sie schon!





## Tanz in den Mai

Am 30. April wurde bei uns im INTEGRA Menden in den Mai getanzt. Bereits im Vorfeld sorgte der aufgehängte Maibaumkranz für eine festliche Stimmung im Haus.

Ursprünglich war ein Auftritt von Heidi Hedtmann geplant, die jedoch krankheitsbedingt kurzfristig absagen musste. Schnell wurde jedoch Ersatz organisiert: „Tobi, die Partyrakete“ sprang ein. Da er noch im Stau stand, wurde die Wartezeit kurzerhand kreativ genutzt – gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern wurden die ersten Maillieder angestimmt, was bereits für gute Laune sorgte.

Gegen 15:45 Uhr ging es dann los: Es wurde getanzt, geschunkelt und viel gelacht. Ob die ausgelassene Stimmung auch ein wenig an der köstlichen, selbstgemachten Maibowle lag, bleibt offen – geschmeckt hat sie auf jeden Fall.

Passend zum Anlass waren die Tische liebevoll mit Maiglöckchen und kleinen Maikränzen dekoriert, was das fröhliche Gesamtbild abrundete.

Ein gelungener Nachmittag, der viel Freude bereitet hat.

Ein Ersatztermin mit Heidi Hedtmann wurde ebenfalls schon gefunden.

## Unser neues Spendenprojekt, das wir unterstützt haben!

Mit viel Engagement und Herzblut konnten wir unser erstes Spendenprojekt für das erste Halbjahr 2026 erfolgreich umsetzen.

Die Einnahmen gingen an die Herzkissen e.V., die Brustkrebspatientinnen nach Operationen mit speziellen Kissen unterstützt. Dank der großartigen Beteiligung unserer Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörigen sowie Mitarbeitenden konnten wir eine Spendensumme von 1.000 Euro erzielen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns wieder so tatkräftig unterstützt haben!



**HERZKISSEN**  
GEMEINSAM GEGEN KREBS

## Für wen sind die Herzkissen?

Die Hauptzielgruppe sind Brustkrebspatient\*innen, die physische und emotionale Unterstützung nach Operationen benötigen.

Das große Kissen ist eine Unterstützung zur Verbesserung der Lebensqualität nach einer OP. Die besondere Form des Herzens mit den längeren „Ohren“ ist optimal, um es in die Armbeuge zu klemmen. Das Kissen lindert dadurch den Operationsschmerz und ermöglicht, schneller am Leben wieder teilzuhaben. Mit einem Herzkissen ist es für viele zum ersten Mal nach der OP wieder möglich, besser zu schlafen, sich bequem auszuruhen und sogar

Auto zu fahren.

Und natürlich hat das Herz auch eine symbolische Bedeutung: Es soll jeder Einzelnen vermitteln, dass sie in dieser schweren Zeit nicht alleine ist und Solidarität und Nächstenliebe gelebt wird!

Das kleine beigefügte Herz im gleichen Design kann zum Anregen des Lymphflusses mit der Hand geknetet werden oder an einen wichtigen Menschen weitergegeben werden.

Die dadurch sichtbare Verbindung unterstützt auch mental während des Heilungsprozesses.

## Kinderklinikkonzerte e.V.

Als zweites Spendenprojekt in diesem Jahr haben wir die Kinderklinikkonzerte e.V. ausgewählt.

Der Verein bringt mit Live-Musik Freude und Abwechslung in den Klinikalltag von Kindern und Jugendlichen und schenkt ihnen besondere Momente.

Wir freuen uns darauf, auch dieses Projekt gemeinsam mit Ihnen zu unterstützen!



## Unser Osterfrühstück

Am 06. April wartete eine schöne Überraschung auf unsere Bewohner: Der Osterhase war da! In jeder Wohnküche hatte er bunte Eier und ein großes Frühstück bereitgestellt. Da setzte sich jeder mit einem Strahlen an den Tisch! Es gab Platten mit verschiedenen Käse- und Wurstsorten, die keine Wünsche offenließen.

Besonders beliebt war der Lachs, den viele auf einem Brötchen aßen, andere entschieden sich für ein Croissant und Marmelade. Dazu gab es einen frischen Obstsalat mit vielen Früchten. Bei fröhlicher Stimmung stießen unsere Bewohner mit einem Sekt an und sagten: Danke, lieber Osterhase! Bis nächstes Jahr!

# Hauswirtschaftliches Angebot „Apfelkuchen“

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner ließen es sich nicht nehmen, für das komplette Seniorenpflegezentrum zu backen.

Die Wahl fiel auf „Apfelkuchen mit Zimt“.

Es wurde geschnippelt, abgewogen, gemischt, gerührt und auch genascht. Am Ende hatten wir für alle vier Wohnbereiche zum Kaffeetrinken selbstgemachten Apfelkuchen, von Bewohnerinnen und Bewohnern für Bewohnerinnen und Bewohner, was auf jeden Fall wiederholt wird. Denn eines ist klar: Selbstgemacht schmeckt es doch immer noch am besten!



## Jeder weiß, Omas´ Kuchen ist der Beste!

Und das wissen auch wir, deswegen haben wir uns überlegt, unsere Bewohner zu fragen, ob sie sich noch an einige Rezepte erinnern können.

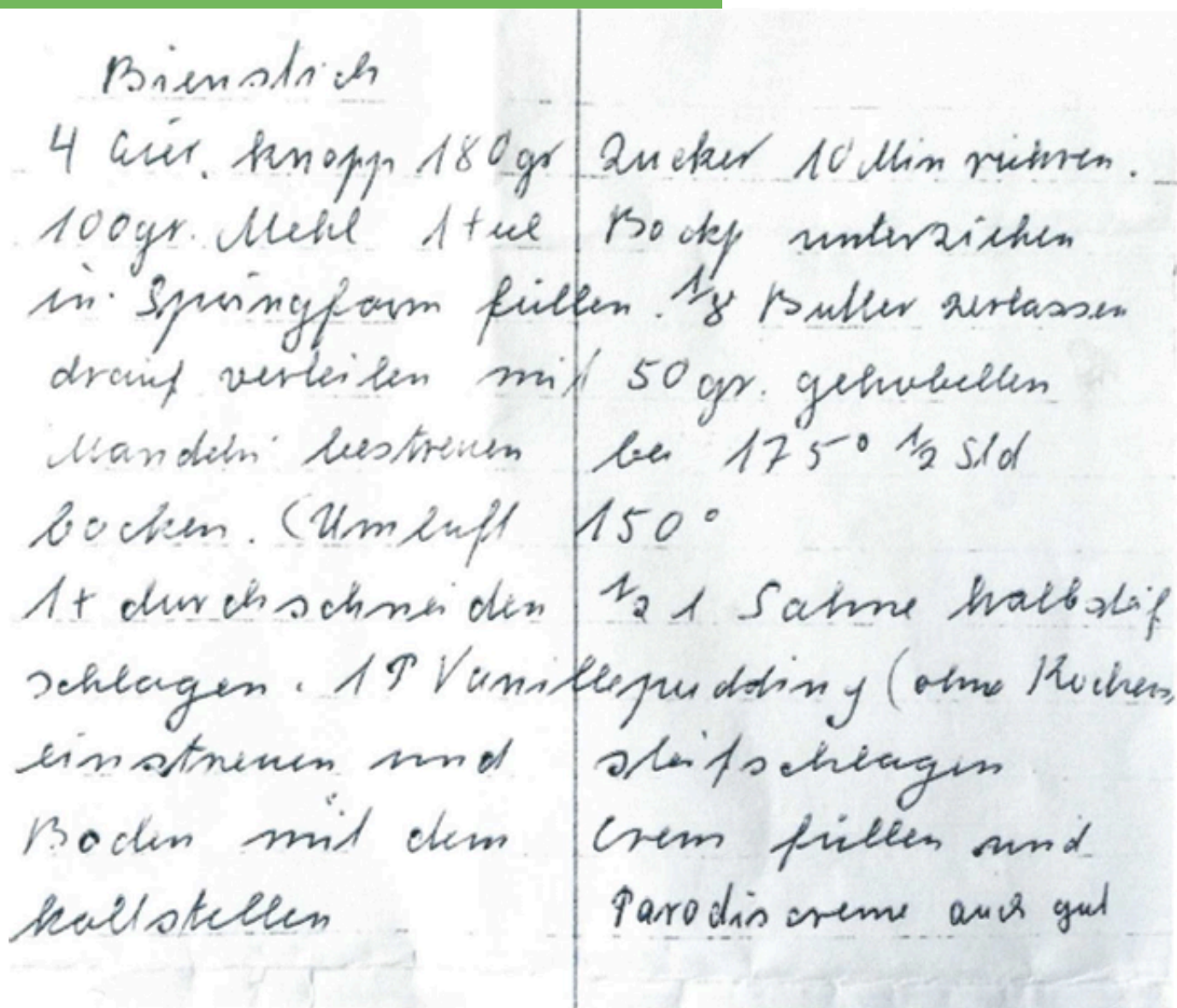
Unsere Bewohnerin Renate Stahl sagte sofort, "JA" und ließ uns einige Rezepte zukommen.

Wir werden weiter auf die Suche

gehen und unsere Bewohner werden bestimmt noch einige Rezepte haben, die sie früher gerne gekocht oder gebacken haben und vielleicht findet man Gefallen daran, das ein oder andere Rezept mal nachzubacken.

Wir wünschen „Guten Appetit“!

## Bienenstich Rezept von Oma Renate





## Glückwünsche zum Geburtstag

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

### **April**

10.04. Mircea, Constantin  
11.04. Otter, Marita  
14.04. Kremer, Margarete (101)  
15.04. Busemann, (Lucie) Regina  
17.04. Hopp, Elfriede  
20.04. Heppner, Erika

### **Mai**

01.05. Wehner, Maria Magdalena  
20.05. Kupke, Manfred Erwin  
30.05. Lilge, Christa (100)

### **Juni**

09.06. Hockwien, Magdalene  
09.06. Werth, Eta Hermine  
16.06. Rüter, Herbert  
22.06. Ebel, Irmgard  
24.06. Weidtker, Elli  
29.06. Nalepa, Bronislawa

# Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Pflegekräfte,  
„Halleluja“ ist ein Wort, das jeder kennt. Es stammt aus dem Hebräischen und bedeutet wörtlich: „Lobet den HERRN“. Dieses Wort ist im jüdischen Gottesdienst verankert. Es erklingt im christlichen Gottesdienst, im Schlager oder bei Liedermachern. Wer „Halleluja“ sagt, stellt sich in eine uralte Tradition.

Denn die Psalmen sind die große Schule des Halleluja. Je weiter wir im Psalter lesen, umso häufiger erklingt das Halleluja. Der Psalter ist ein Spiegel des Lebens: Freude und Dank, Klage und Bitte, Vertrauen und Zweifel – alles kommt vor. „Wie lange, Herr?“ steht dort ebenso wie „Lobe den Herrn, meine Seele.“ Und doch läuft es auf das Halleluja hinaus. Alles, was gesagt werden kann, mündet schließlich ins Lob. Nicht, weil die Schwierigkeiten verschwunden wären, sondern weil Gott größer ist als unsere Schwierigkeiten.

Das Halleluja begegnet uns auch im Neuen Testament. Nach dem letzten Mahl, so berichten die Evangelien, sang Jesus mit seinen Jüngern „den Lobgesang“, bevor sie hinausgingen an den Ölberg. Das letzte Lied Jesu vor seiner Gefangennahme war also ein Lob Gottes. Das Halleluja wird so zum Begleiter auf dem Weg durch die Nacht.

Noch deutlicher wird das Halleluja in der Offenbarung des Johannes. Im 19. Kapitel erklingt es viermal. Es ist die Stelle, an der die Völker und Israel in Gottes neuer Welt gemeinsam das „Halleluja“ anstimmen. Denn der Herr, unser Gott, der Allmächtige, hat die Herrschaft angetreten. Hier ist das Halleluja die Sprache des Himmels, das endgültige Lob, das keine Klage mehr kennt.

Zwischen dem Halleluja der Psalmen, in dem Klage und Dank ihren Platz haben, und dem Halleluja der Offenbarung, das nur noch Vollendung kennt, steht unser eigenes Halleluja. Wir singen es in einer noch nicht erlösten Welt. Es ist irdisch, brüchig, manchmal tastend – und zugleich voller Hoffnung auf die Welt, die kommen wird.

Wir dürfen Halleluja sagen, auch wenn unser Leben nicht vollkommen ist. Wir müssen nicht warten, bis alles gut ist. Unser Halleluja darf brüchig sein, Gott nimmt es an, wie es ist.

Wer nur im Glück loben kann, hat den Gott der Psalmen noch nicht verstanden.

Es ist das Vertrauen, dass Gott größer ist als das, was mich niederdrückt. Halleluja heißt: Ich bleibe bei Gott, auch wenn ich ihn nicht verstehe. Darum ist das Halleluja in unserem Gottesdienst kein liturgischer Schmuck, sondern Antwort auf Gottes Wort.

Wir singen Halleluja, wenn die Lesung beendet ist. Damit sagen wir: Dieses Wort ist Gottes Wort, und darum gebührt ihm unser Lob. Wir singen es zu Ostern, wenn wir das neue Leben feiern. Wir singen es bei Beerdigungen, wenn wir die Auferstehungshoffnung bekennen, im Lied „Christ ist erstanden“.

Das letzte Wort der Psalmen lautet: „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn. Halleluja.“ Nach allen Bitten, nach aller Klage, nach allen Fragen bleibt dieser Ruf. Gottes Lob ist das Ziel unseres Glaubens, das Ziel seiner Schöpfung. „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn. Halleluja.“

Es grüßt Sie herzlich  
Pfarrer Frank Fiedler



# Verdrehte Schlagertitel

In diesem Rätsel werden bekannte Schlagertexte und typische Songzeilen leicht verändert oder in neue sommerliche Form gebracht. Ihre Aufgabe ist es, den ursprünglichen Schlager oder die bekannte Zeile dahinter zu erkennen.

**Sonnencreme** aus Amsterdam. **Tulpen** aus Amsterdam.

Die **Ostsee** ist ein seltsames Spiel. Die \_\_\_\_\_ ist ein seltsames Spiel.

Ich will keine **Sonnenbrille**. Ich will keine \_\_\_\_\_.

Die Hände zum **Cocktail**. Die Hände zum \_\_\_\_\_.

Du kannst nicht immer **im Urlaub** sein. Du kannst nicht immer \_\_\_\_ sein.

Blau **glänzt das Meer**. Blau \_\_\_\_\_ der \_\_\_\_\_.

**Sonnencreme** lohnt sich nicht. \_\_\_\_\_ lohnt sich nicht.

Er hat ein knallrotes **Erdbeereis**. Er hat ein knallrotes \_\_\_\_\_.

Ganz Paris träumt vom Sommer. Ganz Paris träumt von der \_\_\_\_\_.

Liebe; Schokolade; Himmel; 17; blüht der Enzian; Liebeskummer; Gummiboot; Liebe

## 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):

September 2026



## Veranstaltungsvorschau

**23.05.2026**

### **Besuch der Pfingstkirmes 750 Jahre**

in Begleitung der Westfalenpost

**10.07.2026**

### **Sommerfest mit Thomas Weber**

ab 14 Uhr Parkplatz INTEGRA

**11.07.2026**

### **Sinklusion**

ab 14 Uhr Parkplatz INTEGRA

**21.08.2026**

### **Nachholtermin mit Heidi Hedtmann**

ab 15 Uhr Garten/Restaurant

*(je nach Wetterlage)*

**09.09.2026**

### **Kulinarischer Abend**

ab 17 Uhr im Restaurant

**13.09.2026**

### **Ein Nachmittag mit Udo Jürgens**

ab 15 Uhr im Restaurant

**17.09.2026**

### **Ausflug Fort Fun**

*(Angehörige dürfen sich gerne anmelden)*

**10/11.10.2026**

### **Mendener Herbst**

**15.10.2026**

### **Oktoberfest mit dem Zillertaler Bernd**

ab 15 Uhr im Restaurant

### **Betreuungsangebote**

Bingo

Themenbingo

Gymnastik

Balancetraining

Erinnerungsrunden

Gedächtnistraining

Quizrunden

Bunte Runde

Herren/ und Damentisch

Sitztanz

Hauswirtschaftliche Angebote

Waffel backen auf den

Wohnbereichen

Bastel- und Kreativangebote

Musikalische Angebote

Volleyball

Boccia

Care Table ( Gruppen- und Einzelangebote)

10-Minutenaktivierung

Basale Stimulation

Gottesdienste ev. und kath.

Spieltische (Gesellschaftsspiele)

Marktbesuche

Bewegungsspiele

Singkreis

  
INTEGRA