AUSGABE 03/2026

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM MENDEN

INTEGRA

Inhalts-verzeichnis

3	Vorwort
4	Besuch der Pfingstkirmes
5	Generationen verbinden
6	Jung trifft Alt
7	Sommerfest 2026
8	Singklusion
9	Spendenübergabe an Herzkissen
10	Gartenparty mit Heidi Hedtmann
11-12	Bigos von Frau Zdieblik
13	Motoriktraining
14	Ausbildung bei uns
15-16	Glückwünsche zum Geburtstag
17	Andacht
18	Für Rätselfreunde / Impressum
19	Veranstaltungskalender



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

ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich habe den Eindruck, dass dieses Jahr viel zu schnell vergangen ist. Nach schrecklich heißen Sommertagen, die uns und den Bewohnerinnen und Bewohnern viel abverlangt haben, geht es langsam in den Herbst.
Morgens ist schon leichter Nebel zu sehen und die Tage werden wieder kürzer. Nach diesem Sommer können wir uns darauf einstellen, dass der Herbst noch schneller bei uns sein wird als sonst!



Auch in diesem Jahr haben wir noch einiges vor: Konzerte, unseren Ausflug ins „Fort Fun“ und andere verrückte Dinge.

Unsere Spendenaktion für den Verein „Herzkissen e.V.“ war ein voller Erfolg und die nächste Mission wartet schon auf uns: Die kommenden Einnahmen gehen an die „Kinderklinik-Konzerte“. Dahinter stehen Künstlerinnen und Künstler, die ehrenamtlich Konzerte in Kinderkrankenhäusern geben. Ein tolles Projekt!
Helfen nicht vergessen! 🙂

Ich wünsche uns und Ihnen einen wunderbaren, goldenen Herbst mit schönen Momenten und tollen Begegnungen.

Herzliche Grüße
Ihre
Miriam Manns
Einrichtungsleitung











Besuch der Pfingstkirmes: 300 Jahre Pfingstkirmes Menden

Am 23. Mai besuchten zwölf unserer Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit unserem Betreuungsteam die Pfingstkirmes. Anlässlich des Jubiläums „300 Jahre Pfingstkirmes“ wurden wir dabei von der Westfalenpost begleitet. Es war ein richtig sonniger und warmer Tag, also ideal für einen Nachmittag auf dem Rummel. Ein besonderes Erlebnis war die Fahrt mit dem Riesenrad. Von oben konnte man sich die ganze Kirmes in Ruhe ansehen. Ein paar von uns sind auch mit der Raupe gefahren, was allen viel Spaß gemacht hat.

Wegen der Hitze haben wir zwischendurch öfter eine Pause für kühle Getränke eingelegt und uns in der Runde auch mal ein Bier schmecken lassen. Es gab überall etwas zu sehen und wir haben uns viel unterhalten. Insgesamt war es ein gelungener Tag, an den wir uns sicher noch lange gerne erinnern werden.

Generationen verbinden

Am 19.06. durften wir uns über besonderen Besuch freuen: 26 Vorschulkinder des Kindergartens am Papenbusch verbrachten den Vormittag gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern.
Schnell war das Eis gebrochen und es entstand eine fröhliche und herzliche Atmosphäre. Gemeinsam wurde gemalt, gespielt und viel gelacht. Die Begegnungen fanden sowohl in unserem Therapieraum als auch im Garten statt, sodass alle genügend Platz hatten, um miteinander ins Gespräch zu kommen und Zeit zu verbringen.
Für unsere Seniorinnen und Senioren waren die Begeisterung, die Neugier und das Lachen der Kinder eine große Bereicherung. Gleichzeitig konnten auch die Kinder wertvolle Erfahrungen im Miteinander der Generationen sammeln.
Zum Abschluss gab es für alle noch ein leckeres Eis, das bei Groß und Klein für strahlende Gesichter sorgte.
Wir blicken auf einen rundum gelungenen Vormittag zurück und freuen uns schon jetzt darauf, die Vorschulkinder im nächsten Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen.









Jung trifft Alt: ein Besuch an der University of Europe

Am 30. Juni machten sich einige unserer Seniorinnen und Senioren auf den Weg nach Iserlohn zur University of Europe for Applied Sciences. Dort erwartete sie ein ganz besonderes und spannendes Projekt, bei dem Jung und Alt miteinander ins Gespräch kamen.

Im Mittelpunkt standen die Werte, die jungen Menschen heute wichtig sind, und die Frage, welche Werte unsere Seniorinnen und Senioren in ihrer Jugend begleitet haben und ihnen auch heute noch wichtig sind.

Es wurde erzählt, zugehört, verglichen und gemeinsam gelacht. Dabei wurde schnell deutlich: Auch wenn zwischen den Generationen viele Jahre liegen, gibt es zahlreiche Werte, die verbinden, beispielsweise Respekt, Familie, Freundschaft, Zusammenhalt und Vertrauen.

Unsere Seniorinnen und Senioren berichteten von ihren eigenen Erfahrungen und aus ihrem Leben. Die jungen Menschen wiederum erzählten von ihren Vorstellungen, Wünschen und Werten. So entstand ein interessanter Austausch, bei dem beide Seiten voneinander lernen konnten.

Besonders schön war es zu erleben, wie offen und neugierig die Begegnung auf beiden Seiten war. Unterschiedliche Generationen trafen aufeinander und stellten fest, dass es trotz verschiedener Lebenswelten viele Gemeinsamkeiten gibt.

Wir bedanken uns herzlich bei der University of Europe für die Einladung und die Möglichkeit, an diesem tollen Projekt mitzuwirken.

Ein gelungener Tag, der gezeigt hat: Generationen können voneinander lernen, wenn man miteinander ins Gespräch kommt.













Sommerfest 2026: Strandfeeling bei INTEGRA

Am 10. Juli 2026 war es endlich wieder so weit: Unser diesjähriges Sommerfest stand unter dem Motto „Strand & Cocktails“ und sorgte für echtes Urlaubsfeeling.

Ein besonderes Highlight war unser Cocktailstand, den wir in diesem Jahr erstmals aufgebaut haben. Die fruchtigen Cocktails kamen bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen, Mitarbeitenden sowie Gästen hervorragend an und waren ein voller Erfolg.

Auch für das leibliche Wohl war wieder bestens gesorgt. Neben leckeren Grillspezialitäten gab es ein reichhaltiges Kuchenbuffet, frischen Kaffee und gut gekühlte Getränke. Genau das Richtige bei sommerlichen Temperaturen von rund 30 Grad!

Für beste Unterhaltung sorgten das Männerballett der Mendener Tanzturbinen sowie die Minis, die mit ihren Auftritten das Publikum begeisterten. Für unsere kleinen Gäste stand außerdem eine Hüpfburg bereit.

Musikalisch begleitete uns Thomas Weber mit seiner Musikorgel und schaffte es einmal mehr, für ausgelassene Stimmung zu sorgen. Es wurde mitgesungen, geschunkelt und gelacht.

Trotz der Hitze war es ein rundum gelungenes Fest mit vielen fröhlichen Begegnungen, guter Unterhaltung und zahlreichen schönen Momenten. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mitarbeitenden, Helferinnen und Helfern sowie allen Mitwirkenden, die dieses schöne Sommerfest möglich gemacht haben.

Singklusion

Der Verein AktiVokal um Klaus Levermann war wieder fleißig! Das Ziel war es, mit Musik Menschen zusammenzubringen, ob mit oder ohne Einschränkungen. Und das konnte nicht besser passen, denn in diesem Jahr wurde unser geliebtes Menden ja auch 750 Jahre alt.



Da kam ein ordentliches Programm zusammen: Am 11. Juli gab es fünf Konzerte und zwei offene Mitsingangebote. Und diese fanden an verschiedenen Orten statt, unter anderem in der Mendener Innenstadt, in St. Vincenz, an der Heiliggeistkirche und bei uns.



Wir hatten Besuch aus der Ukraine: Das Mutter-Tochter-Duo Oksana und Olha Dondyk präsentierte uns klassische Lieder aus seiner Heimat. Das waren gefühlvolle Momente, in denen alle in sich gingen. Über diese stimmlich beeindruckende Darbietung des Duos „Lybid“ haben wir noch tagelang gesprochen.



Außerdem spielte Professor Michael Schmoll auf dem elektronischen Klavier bekannte Schlager, und wir unterstützten ihn natürlich beim Singen! Wir waren ihm ein guter Chor, darüber hat er sich bestimmt gefreut.

Und wieder einmal hat sich gezeigt: Musik verbindet und schafft Freude! Vielen Dank für diese schönen Erinnerungen!



Ein besonderer Besuch in Koblenz: Spendenübergabe an Herzkissen

Am 18. August machte sich das Leitungsteam auf den Weg nach Koblenz, um eine Spende in Höhe von 1.000 Euro an die Organisation Herzkissen e. V. zu übergeben.

Vor Ort fand ein reger und sehr interessanter Austausch statt. Das Thema Brustkrebs betrifft viele Frauen: Statistisch erkrankt etwa jede achte Frau im Laufe ihres Lebens daran. Umso wichtiger sind Projekte wie die Herzkissen, die betroffenen Frauen Unterstützung, Trost und ein kleines Stück Hoffnung schenken.

Empfangen wurden wir in entspannter und herzlicher Atmosphäre im Stoffladen „Tante Änni“. Zwischen wunderschönen Stoffen und kreativen Ideen konnten wir uns ausführlich über die Arbeit der Organisation, die Herstellung der Herzkissen und die Bedeutung dieser besonderen Hilfe für erkrankte Frauen informieren.

Es war ein bereichernder Besuch mit vielen anregenden Gesprächen und dem guten Gefühl, mit unserer Spende einen kleinen Beitrag zu dieser wertvollen Arbeit leisten zu können.

Gartenparty mit Heidi Hedtmann

Im August hatten wir Besuch von einer Dame, die bei uns schon öfter zum Mikrofon gegriffen hat: Heidi Hedtmann war zurück und sang unsere Lieblingsschlager! Unsere Gartenparty fand zwar im Restaurant statt, da es zu kalt war, um draußen zu feiern, aber das machte für den Spaß keinen Unterschied.



Es dauerte auch nicht lange, da waren die ersten Tänzerinnen und Tänzer mitten im Raum, während die anderen schunkelten und lauthals die Partyklassiker mitsangen. Heidi ist auch als „die jodelnde Stimme des Sauerlands“ bekannt und traf bei uns allen natürlich genau den richtigen Nerv. Man konnte gar nicht anders, als mitzumachen!

Vielen Dank, liebe Heidi! Wir freuen uns auf das nächste Jahr mit dir!















Bigos von Frau Zdieblik

Heute stellen wir Ihnen ein eigenes Rezept von einer unserer Bewohnerinnen vor. Frau Zdieblik musste gar nicht lange überlegen, als wir nach ihrer Lieblingsspeise fragten: Bigos! Das ist ein Eintopf aus Sauerkraut, Weißkohl und verschiedenen Sorten Fleisch und Wurst. Er ist in vielen Ländern bekannt und in Polen sogar das Nationalgericht.

Wie so viele hat auch Frau Zdieblik eine eigene Variante des Rezepts, die ihr am besten schmeckt. Diese hat sie mit uns geteilt: Sie kocht Bigos nämlich ohne Weißkohl, und einige Zutaten gibt sie nach Augenmaß und Geschmack hinzu.

Für 2 bis 3 Personen:

- Ca. 500 g Sauerkraut kochen
- 1 Lorbeerblatt hinzugeben
- 2 bis 3 Pimentkörner hinzugeben
- Nach dem Kochen das Wasser bis auf einen Rest abgießen
- 500 g Nackenfleisch in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- Getrocknete Paprika hinzugeben
- Schlesische Wurst in Scheiben schneiden und in derselben Pfanne scharf anbraten
- Alles zum Sauerkraut geben
- 1 EL Tomatenmark hinzufügen
- Zum Schluss einen Schuss Mehlschwitze hinzugeben

Danke an Frau Zdieblik für das Rezept!





Motoriktraining

Eines unserer gut besuchten Angebote ist das Motoriktraining. Was erst einmal schwierig klingt, macht tatsächlich Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein. Und wenn man das alles noch in lustige Spiele verpackt, ist es gleich doppelt so unterhaltsam.

Aber was genau passiert da? Wir wollen besonders die Feinmotorik trainieren, indem wir verschiedene Übungen absolvieren. Das verbessert die Bewegungsabläufe und fördert die Hand-Augen-Koordination.

Für die Feinmotorik kann man einfache Dinge tun, zum Beispiel einen Faden aufwickeln, Gegenstände greifen und halten oder einfach eine Runde Mikado spielen. Wir haben aber auch ausgefallene Spiele, die wir gerne wiederholen und bei denen wir wirklich ausgiebig lachen. Manchmal sind auch kleine Herausforderungen dabei, die wir gemeinsam meistern.

Hier bei uns im Haus lässt sich niemand hängen:

Wir halten unsere Sinne geschärft und die Systeme am Laufen!











Ausbildung bei uns

Bei INTEGRA ist uns eine gezielte und intensive Begleitung der Auszubildenden wichtig. Neben fachlichen Tätigkeiten wie Blutzuckermessungen oder der Wundversorgung legen wir besonderen Wert auf Themen, die im schulischen Teil der Ausbildung und im oftmals hektischen Arbeitsalltag zu kurz kommen.

Eine gezielte Wahrnehmung der zukünftigen Fachkräfte ist wichtig, um ein besseres Verständnis für die Bewohnerinnen und Bewohner zu entwickeln. Was brauchen sie? Wo kann man etwas an der Planung ändern, um die Pflege noch besser zu gestalten?

Die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzuversetzen, ist nicht immer angeboren, aber sie lässt sich trainieren. Mit den Auszubildenden werden Anleitungsstunden gezielt genutzt, um bewusst die Perspektive zu wechseln.

Die Auszubildenden erfahren am eigenen Leib, wie es sich anfühlt, blind zu sein und Hilfe von jemandem zu bekommen, den man unter Umständen nicht kennt, weil sich die Person nicht vorgestellt hat. Wie fühlt es sich an, „gefüttert“ zu werden oder im Rollstuhl ohne Rücksicht auf Hindernisse geschoben zu werden?

Eine solche Selbsterfahrung schärft den Blick für Achtsamkeit, Vertrauen und Würde im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern.

Gleichzeitig stellen Gruppenanleitungen eine wertvolle Auszeit vom Pflegealltag dar und stärken den Teamgeist der angehenden Pflegefachkräfte und Pflegeassistenzkräfte.


Zeitungen







Glückwünsche zum Geburtstag

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

Juli

02.07.1938 Rademske, Johanna
06.07.1943 Zdieblik, Ursula
10.07.1933 Holve, Hanna Marie
11.07.1933 Grote, Martha Elisabeth
12.07.1929 Natz, Gerda
23.07.1941 Beierle, Marlies
26.07.1938 Hamer, Heinrich

August

04.08.1940 Diestelhortst, Dieter
05.08.1960 Zimmermann, Petra
07.08.1940 Rittmeyer, Inge Gertrud
08.08.1938 Schneider, Irene Marta
24.08.1939 Schnapp, Regina Anna

September

01.09.1942 Diemel, Ursula
05.09.1933 Skubella, Marianne
13.09.1939 Sander, Edith
14.09.1941 Haberle, Erich
20.09.1934 Schlott, Hans-Detlef
21.09.1937 Rogge, Ingeborg
21.09.1938 Schälte, Waltraud
22.09.1932 Brosch, Christa
28.09.1941 Harvey, Colwyn Leroy

Andacht

Der Herbst ist da: Die Blätter färben sich bunt, abends wird es früher dunkel, die warme Jacke kommt wieder zum Einsatz.
„Auf der Heide blühn die letzten Rosen …" Eine alte Liedzeile. Später ist in diesem Lied auch von der Herbstzeitlose die Rede. Und an dieser besonderen Pflanze bin ich hängen geblieben. Denn ich finde, sie passt zum Herbst.
Ich mag diese Blume. Auf den ersten Blick könnte man sie für einen Krokus halten. Aber während der Krokus für uns zum Frühling gehört, taucht die Herbstzeitlose auf, wenn der Sommer längst vorbei ist. Zwischen fallenden Blättern und kühler werdenden Tagen schiebt sie ihre Blüte aus der Erde. Ich finde das jedes Jahr aufs Neue erstaunlich.
Wir Menschen schauen oft zurück und messen das Heute am Gestern. Was konnte ich früher? Was war einmal möglich? Und manchmal merken wir dabei gar nicht, was heute noch da ist, was uns Freude macht, was wir noch können und erleben.
Die Herbstzeitlose macht keinen Vergleich. Für sie ist der Herbst keine schlechtere, keine falsche Zeit. Es ist ihre Zeit.
Für mich liegt darin auch etwas von dem, was wir Glauben nennen: dass Gott nicht nur der Gott unserer kraftvollsten Jahre ist, der vielen Pläne und Aufgaben. Er ist auch der Gott dieser Stunde, dieses Tages, dieser Lebenszeit.
Jede Zeit hat ihre eigene Schönheit. Ihre eigenen Möglichkeiten. Vielleicht sogar ihre eigenen Wunder.
Man merkt, dass die Tage kürzer werden. Man freut sich über einen warmen Nachmittag, über das Licht am Morgen, über einen Spaziergang durch buntes Laub. Und man kann sich überraschen lassen von dem, was gerade jetzt da ist – und zugleich Ausschau halten nach dem, was Gott gerade jetzt zum Blühen bringt.

Martina Kämper



Bild: pixabay

Der Herbst ist da – Ergänzen Sie den Reim!

**Lesen Sie das Gedicht laut. Am Ende der Zeile fehlt ein Wort.
Es reimt sich auf die Zeile davor. Erkennen Sie, welches Wort passt?**

Die Blätter fallen bunt und **leicht**,

bis jeder Baum sein Kleid _____ .
Der Wind, der pfeift ums alte **Haus**,

und treibt die letzten Blätter _____ .
Am Morgen liegt der Nebel **grau**,

auf Wiese, Feld und nasser _____ .
Die Sonne scheint noch mild und **klar**,

ach wie ist das _____ .
Bald wird es früh am Abend **kalt**,

dann zünden wir die Kerzen _____ .
Wir sitzen warm bei Kuchen, **Tee**,

und freu'n uns auf den ersten _____ .



erreicht; raus; Tau; wunderbar; halt; Schnee

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:
250

Erscheinungsweise:
Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):
Dezember 2026



Veranstaltungsvorschau

17.09.2026
Fort Fun (ganztägig)

10./11.10.2026
Mendener Herbst 2026

15.10.2026
Oktoberfest Zillertaler Bernd
ab 15 Uhr im Restaurant

Weihnachtsfeiern Wohnbereiche
(Termine werden zeitnah bekannt gegeben)

21.11.2026
Wintermarkt 2026
ab 14 Uhr INTEGRA
Parkplatz/Restaurant/Foyer

08.12.2026
Verjazzte Weihnachten
mit Hardys Jazzband
ab 10U hr 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