

DER LICHTBLICK



Inhalts- verzeichnis

3	Vorwort
4	Spendenübergabe Paulinchen
5	Kulinarischer Abend
6-7	Ausflug ins Fort Fun
8	Offenes Singen
9	Weinfest mit dem Zillertaler Bernd
10-11	Mendener Herbst
12	Neues Spendenprojekt
13	Gedächtnistraining
14-15	Seniorenseuse
16	Glückwünsche zum Geburtstag
17	Andacht
18	Für Rätselfreunde / Impressum
19	Veranstaltungskalender



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

das letzte Vorwort in diesem Jahr – wir befinden uns in der wunderbaren Vorweihnachtszeit.

Viel ist passiert in den vergangenen Monaten: viele Feierlichkeiten, schöne Begegnungen und tolle Momente. In diesem Jahr haben wir wieder großartige Feste gefeiert, wir hatten prominenten Besuch und konnten – gemeinsam mit Ihnen – wieder dazu beitragen, dass über den Tellerrand geschaut wurde und wir helfen konnten.

Wir hatten zwei Spendenprojekte: einmal „Paulinchen e.V. – Hilfe für brandverletzte Kinder“ und den Verein „Tatort e.V. – Straßen der Welt“. Ohne Ihre Unterstützung wären diese Dinge unmöglich – herzlichen Dank dafür!

Unser Jahresende begehen wir traditionell mit unserem Jazzkonzert, unserem Wintermarkt und mit den Weihnachtsfeiern auf den einzelnen Wohnbereichen. Ich wünsche Ihnen schon heute besinnliche Feiertage, eine Welt voller Frieden, ein Zuhause voller Liebe und ein Herz voller Freude!



Ich freue mich auf das Jahr 2026 mit Ihnen und bedanke mich für ein gutes Jahr 2025 – voller Lachen, manchmal Tränen, wundervollen, nachdenklichen und lustigen Momenten.

Herzliche Grüße
Ihre
Miriam Manns
Einrichtungsleitung





Spendenübergabe an Paulinchen e.V.

Am 21. August machte sich das Leitungsteam des INTEGRA Menden auf den Weg nach Norderstedt, um eine besondere Spende zu übergeben: Insgesamt 1.000 Euro, die bei verschiedenen Spendenaktionen unserer Einrichtung gesammelt wurden. Empfänger war Paulinchen e.V. – Initiative für brandverletzte Kinder. Der Verein setzt sich seit vielen Jahren für Kinder und Jugendliche ein, die durch Verbrennungen oder Verbrühungen verletzt wurden. Paulinchen e.V. unterstützt betroffene Familien mit Beratung, organisiert Selbsthilfetreffen und begleitet die jungen Patientinnen und Patienten auf ihrem oft langen Weg der Rehabilitation.

Darüber hinaus fördert der Verein Aufklärungsarbeit und Präventionsprojekte, um Unfälle zu verhindern. Unsere Spende wird dazu beitragen, dass diese wichtige Arbeit fortgeführt werden kann – sei es für Beratungsangebote, Freizeitmaßnahmen zur Stärkung des Selbstbewusstseins oder für die Begleitung von Familien in schwierigen Zeiten.

Wir sind stolz, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörigen und Mitarbeitenden gemeinsam einen solchen Beitrag leisten konnten. Und es geht weiter: Ein neues Spendenprojekt ist bereits in Planung – mehr dazu verraten wir bald!



Kulinarischer Abend

Am 10. September 2025 lud das Team aus der Betreuung im INTEGRA Menden wieder zu einem kulinarischen Abend ein. Diesmal stand alles unter dem Motto „Norden“. Pünktlich um 17 Uhr öffnete sich das festlich dekorierte Restaurant, das in einem maritimen, nordischen Look erstrahlte.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner fanden ihren Platz in der gemütlichen Atmosphäre, die bereits beim Ankommen für gute Stimmung sorgte.

Das Küchenteam verwöhnte die Gäste mit einem feinen Drei-Gänge-Menü. Als kleinen Starter gab es ein Gläschen Küstennebel – und dann ging es los.

Die Vorspeise bestand aus einer frischen Linsenbowl, auf Wunsch mit Krabben, die sowohl leicht als auch würzig war.

Der Hauptgang bot ein besonderes Highlight: zarter Kabeljau auf einem Gemüsebett in einer feinen Weißweinsoße, begleitet von kleinen Kartoffeln – ein echter Klassiker aus dem Norden. Zum süßen Abschluss rundete eine köstliche Friesencreme das Menü ab, die allen Anwesenden ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

Der Abend war nicht nur ein Fest für den Gaumen, sondern auch ein schönes gemeinschaftliches Erlebnis. Viele Bewohnerinnen und Bewohner tauschten sich angeregt über das Essen und die liebevolle Dekoration aus. So wurde der kulinarische Abend im Zeichen des Nordens zu einem gelungenen Ereignis, an das man sich gerne zurückerinnern wird.



Ausflug ins Fort Fun

Am 2. September machte sich unsere Reisegruppe des INTEGRA Menden wieder auf den Weg ins Fort Fun Abenteuerland. Schon auf der Hinfahrt im Reisebus lag viel Vorfriede in der Luft – und sie wurde nicht enttäuscht!

Besonders beeindruckend war der Einsatz unserer ältesten Bewohnerin: Mit stolzen 97 Jahren ließ sie es sich nicht nehmen, bei nahezu jedem Karussell mitzufahren.

Ihre Begeisterung steckte alle an und sorgte für viel Applaus und Bewunderung – so sehr, dass sie nun die neue Homepage von Fort Fun ziert.

Die Stimmung in der gesamten Gruppe war ausgelassen und fröhlich. Zwischen den Fahrten blieb immer wieder Zeit, gemeinsam zu lachen, die Sonne zu genießen und sich auszutauschen. Für das leibliche Wohl war selbstverständlich ebenfalls gesorgt: Wir wurden bestens mit leckerem Essen aus unserer haus-eigenen Küche versorgt.

Am Ende des Tages kehrten alle müde, aber glücklich zurück – mit vielen schönen Erinnerungen und dem festen Vorsatz:

Das machen wir wieder!





Offenes Singen

Aktivokal besuchte unser Haus und brachte es zum Klingen. Denn das ist das Ziel dieser Gruppe: Menden soll wieder mehr singen – und das ließen wir uns nicht zweimal sagen! So sammelten sich viele Menschen in unserem Restaurant, ob Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige oder Gäste von außerhalb, und schon war der Raum erfüllt von bekannten Melodien, fröhlichen Stimmen und guter Laune. Klaus Levermann von Aktivokal begleitete dabei live am Key-

board zu den Liedern, die wir von den mitgebrachten Texten ablesen oder ohnehin noch auswendig konnten. Es brauchte nicht viele Takte, bis man sich an den Händen hielt und zu bekannten Schlagern und Volksliedern mitschaukelte. Menden hat an diesem Tag laut gesungen – und das waren wir!

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Wiedersehen mit Aktivokal!



Weinfest mit dem Zillertaler Bernd

Ein stimmungsvoller Nachmittag im INTEGRA Menden

Am 22. Oktober ab 15 Uhr verwandelte sich das Restaurant im INTEGRA Menden in eine herbstliche Weinlandschaft.

Beim diesjährigen Weinfest sorgte der beliebte Zillertaler Bernd mit seiner schwungvollen Musik für beste Unterhaltung und ausgelassene Stimmung. Das festlich geschmückte Restaurant lud mit einer liebevoll gestalteten Dekoration, verschiedenen Weinsorten und einer köstlichen Käseplatte zum Verweilen und Genießen ein. Schon nach den ersten Liedern hielt es niemanden mehr auf den Plätzen – es wurde viel getanzt, geschunkelt und gelacht.

Ein besonderes Highlight des Nachmittags war die Kür des Weinkönigs und der Weinprinzessin, die mit viel Applaus gefeiert wurde. Bereits am Vormittag fand in unserer Einrichtung ein kleines Traubenschätzen statt, sodass der ganze Tag im Zeichen des Weines und der Geselligkeit stand.

Die Stimmung war ausgelassen, und sowohl Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen als auch Mitarbeitende freuten sich über die fröhliche Atmosphäre.

Es war ein rundum gelungener Nachmittag, der noch lange in Erinnerung bleiben wird – mit Musik, Tanz, guter Laune und einem Glas Wein in der Hand.



Mendener Herbst

Am 11. und 12. Oktober 2025 wurde in der Mendener Innenstadt wieder der „Mendener Herbst“ veranstaltet. Es herrschte ein buntes Treiben mit verkaufsoffenem Sonntag, vielen Verkaufsständen – und natürlich mit uns! Wie immer haben wir Waffeln für einen guten Zweck gebacken, und Ella Priem sorgte für wunderschöne Kindergesichter mit farbenfroher Bemalung. Unser diesjähriges Projekt ist der Verein „Tatort e.V. – Straßen der Welt“, der

Kinder in der ganzen Welt unterstützt. Eine Besonderheit am Sonntag war der Besuch des Schauspielers und Buchautors Joe Bausch an unserem Stand. Er hat uns tatkräftig unterstützt und gemeinsam mit uns das Sparschwein gefüllt!

Auch für unsere Bewohnerinnen und Bewohner nahm sich Joe Bausch viel Zeit – für Gespräche und Erinnerungsfotos.

Ein herzliches Dankeschön dafür, Joe!





Neues Spendenprojekt: „Kein Kind ohne Schulranzen“ – mit Joe Bausch

Das INTEGRA Menden beteiligt sich wieder an einem besonderen Spendenprojekt: „Kein Kind ohne Schulranzen“ im Rahmen der Stiftung „Tatort – Straßen der Welt e.V.“. Schirmherr dieses Projekts ist unter anderem der bekannte „Knastarzt“, Schauspieler und Autor Joe Bausch, den viele als Rechtsmediziner aus dem Fernsehen kennen. Unterstützt wird das Projekt zudem von seinen Schauspielerkollegen Klaus J. Behrendt und Dietmar Bär, ebenfalls bekannt aus dem Tatort Köln.

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern aus einkommensschwachen Familien den Start in die

Schule zu erleichtern. Denn ein Schulranzen kostet viel Geld – Geld, das nicht in jedem Elternhaus vorhanden ist. Damit kein Kind benachteiligt wird, schenkt der Verein Erstklässlerinnen und Erstklässlern einen hochwertigen, voll ausgestatteten Schulranzen.

Wir im INTEGRA Menden möchten dieses Projekt noch bekannter machen und dazu beitragen, dass möglichst viele Kinder einen Ranzen geschenkt bekommen. Daher sammeln wir wieder fleißig Spenden – und unser bekanntes Sparschwein steht schon bereit, gefüttert zu werden!



Warum ist das Gedächtnistraining so wichtig?

Auch bei uns im Haus wird dieses Thema großgeschrieben! Unsere Angebote beinhalten regelmäßig Gedächtnistraining, denn es ist enorm wichtig, die kognitiven Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Und das macht oft sogar Spaß – besonders in Gesellschaft. Spielerisch fördern wir Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Das wirkt sich außerdem positiv auf Orientierung und Sprachfähigkeit aus.

Aktiv bedeutet das: Wir lösen Rätsel,

ergänzen Sprichwörter, singen Lieder, rechnen und spielen Wortspiele. Gemeinsam schaffen wir dabei Freude, Motivation und ein Gefühl von Zusammenhalt. Studien zeigen, dass regelmäßige geistige Aktivitäten die Leistungsfähigkeit länger erhalten und das Risiko für Demenz verzögern – oder ihren Verlauf sogar abmildern können.

Also zögern Sie nicht: Der Soziale Dienst freut sich auf Sie!



Die Seniorensause

Auf dem Mendener Marktplatz war im August richtig etwas los! Und klar, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht fehlen durften – denn zum gemeinsamen Feiern sind wir immer bereit. So geschah es ganz schnell: Wir tanzten vor der Bühne zur Live-Musik und schunkelten auf den Bänken im Takt mit.

Als sich dann der Chor versammelte, machte eine unserer Bewohnerinnen

spontan mit – sie war selbst 30 Jahre lang Mitglied gewesen. So wurden bekannte Melodien mit voller Stimme mitgesungen, und allen war klar: Musik verbindet uns. Es wurde angestoßen und gut gegessen, bevor es mit strahlenden Gesichtern zurück nach Hause ging.

Eins ist sicher: Beim nächsten Mal sind wir wieder dabei!





Glückwünsche zum Geburtstag

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

Oktober

09.10. Janetzko, Maria Matha
10.10. Krüger, Hildegard
17.10. Konietzny, Waltraud

November

09.11. Hagenschulte ,Margarete
12.11. Schmidt, Gisela
15.11. Oberländer ,Rosa
15.11. Ramolla, Gerade Elisabeth
21.11. Heimann, Maria Elisabeth

Dezember

07.12. Jolk, Anna-Elisabeth
09.12. Kuczpiol, Christine Maria
18.12. Krämer, Peter Ullrich
24.12. Friedrich, Gerhard Emil
26.12. Kirbis, Werner
29.12. Stahl, Renate



Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Pflegekräfte,
heute möchte ich Sie auf eine kleine Zeitreise mitnehmen. Vor 500 Jahren, am 29. Oktober 1525, geschah in Wittenberg etwas ganz Besonderes. An diesem Sonntag feierte die Gemeinde zum ersten Mal eine Messe auf Deutsch. Bis dahin war der Gottesdienst immer auf Latein gewesen. Die Menschen hörten zwar die heiligen Worte, aber Vieles verstanden sie nicht. Die Bedeutung vieler Worte und Handlungen blieb Ihnen verborgen.

An diesem besonderen Tag jedoch wurde alles anders. Das Evangelium, die Lieder, die Gebete – alles erklang plötzlich in der Sprache, die Männer, Frauen und Kinder auch zuhause sprachen. Martin Luther selbst predigte. Er wollte, dass Gottes Wort nicht fremd klingt, sondern das Herz erreicht. Am Ende des Gottesdienstes sprach er einen Segen, den viele von uns bis heute kennen:

Der HERR segne dich und behüte dich.

Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.

Der HERR erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.

Dieser Segen stammt aus der Bibel, aus dem 4. Buch Mose (Leviticus). Gott selbst gab ihn seinem Volk Israel. Luther wählte ihn ganz bewusst. Er wollte, dass der letzte Klang des Gottesdienstes nicht Menschenworte sind, sondern Gottes Zuspruch. Kein lateinischer Satz, sondern Worte, die jeder hören und begreifen kann. Worte, die ins Herz fallen.

Vielleicht können wir uns vorstellen, wie es damals in Wittenberg war: Die Menschen hören zum ersten Mal einen Segen in ihrer Muttersprache. Vielleicht waren sie erstaunt, vielleicht erleichtert, vielleicht auch bewegt. Auf einmal wurde deutlich: Gott redet nicht im Dunkeln. Er spricht klar – für uns, für mich.

Seit diesem Tag, seit nunmehr 500 Jahren, begleitet dieser Segen unzählige Gottesdienste. Sonntag für Sonntag hören Menschen in aller Welt diese alten Worte. Und sie verbinden uns mit vielen anderen:

- Mit dem Volk Israel, das diesen Segen schon in der Wüste hörte.
- Mit jüdischen Gemeinden, die ihn bis heute in ihren Synagogen hören.
- Mit Christen in allen Ländern, die ihn am Ende ihrer Gottesdienste empfangen.

Es ist derselbe Gott, derselbe Segen, dieselbe Liebe, die uns alle verbindet.

Vielleicht fragen Sie sich: Was bedeuten diese Worte eigentlich für uns hier im Heim, in unserem Alltag?

Der Segen ist viel mehr als ein schöner Wunsch. Er ist ein Versprechen. Gott sagt: „Ich sehe dich. Ich behüte dich. Ich gebe dir meinen Frieden.“

Auch wenn wir uns manchmal schwach fühlen, wenn Krankheiten oder Sorgen uns belasten, wenn wir uns einsam fühlen – dieser Segen bleibt. Er begleitet uns, wenn wir allein sind und wenn wir unser Zimmer verlassen. Er gilt in der Nacht genauso wie am Tag.

Besonders tröstlich ist, wie Gott hier vorgestellt wird: Er lasse sein Angesicht leuchten über uns. Ein Gesicht, das leuchtet, ist ein freundliches Gesicht. Da sieht Gott uns nicht mit strenger Miene an, sondern mit Liebe und Wärme. Sein Blick ist nicht kalt oder gleichgültig. Er schaut uns an wie ein guter Vater, wie eine liebevolle Mutter, wie ein Freund.

Und wenn wir hören *Der HERR gebe dir Frieden*, dann ist damit mehr gemeint als nur ein ruhiger Tag. Der biblische Friede – das hebräische Wort dafür ist *Schalom* – bedeutet: Alles soll heil werden. Ich selbst, dieser Ort, ja einmal auch unsere Welt.

Vielleicht denken wir: „Ich habe mein Leben gelebt, was kommt jetzt noch?“ Der aaronitische Segen antwortet: Gott geht mit dir weiter. Auch wenn wir alt werden, auch wenn Wege schwerer werden – Gott hält an uns fest. Sein Segen endet nicht mit dem Ende eines Gottesdienstes, nicht einmal mit dem Ende unseres Lebens. Er geht mit uns in seine kommende Welt.

500 Jahre sind vergangen, seit dieser Segen zum ersten Mal auf Deutsch in einer Kirche gesprochen wurde. Doch er ist heute genauso lebendig wie damals in Wittenberg, wie damals bei Mose und Aaron, wie damals in der Wüste.

Es ist ein wunderbares Geschenk der Reformation – und ein Trost für jeden Tag:

Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.

Der HERR erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.

Es grüßt Sie herzlich
Pfarrer Frank Fiedler



Mittelworte

Wir suchen ein Mittelwort, das mit dem ersten Wort zusammengesetzt ein sinnvolles Wort ergibt und auch mit dem dritten Wort ein gebräuchliches Wort bildet.

Winter _____ **SPORT** _____ -verein

Winter _____ -wort

Winter _____ -profil

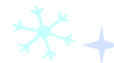
Winter _____ -plan

Winter _____ -stand

Winter _____ -lampe

Winter _____ -traum

Winter _____ -alter



Wintertag & Tagtraum; Winterzeit & Zeitalter

Wintermarkt & Marktstand; Winterdecken & Deckenlampe;

Wintersport & Sportverein; Winterzauber & Zauberwort; Winterzeit & Zeitplan;

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):

März 2026



Veranstaltungsvorschau

05.12.2025 ab 10 Uhr

Hardys Jazzband verjazzte
Weihnachtsmusik

06.12.2025 14 Uhr - 18 Uhr

INTEGRA Weihnachtsmarkt

01.01.2026

Neujahresempfang auf den
Wohnbereichen

10.02.2026 ab 15 Uhr

Karnevalsfeier mit dem Zillertaler
Bernd im Restaurant/Foyer



Betreuungsangebote

Traumreisen
Senioren yoga
Bingo(Im Restaurant)
Themenbingo(auf den Wohnbereichen)
Gymnastik
Balancetraining am Rollator
Erinnerungsrunden
Gedächtnistraining
Quizrunden
Bunte Runde
Herren/ -und Damentisch
Hauswirtschaftliche Angebote
Waffel backen auf den Wohnbereichen
Bastel- und Kreativ Angebote
Musikalische Angebote/Singkreis
Care Table (Gruppen- und Einzelangebote)
10-Minutenaktivierung
Basale Stimulation
Gottesdienste ev. und kath.
Spieltische (Gesellschaftsspiele)
Marktbesuche(je nach Wetterlage)
Bewegungsspiele
Garten AG (je nach Wetterlage)
uvm.

**Bei guten Wetter finden die meisten
Gruppenangebote in unserem Garten statt
Änderungen vorbehalten

