AUSGABE 03/2026

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
NORDSTEMMEN

INTEGRA

Inhalts-verzeichnis

3 Vorwort

4 Bestandenes Examen
Ruhestand

5 Bewohnervorstellung

6 Juwelen des Humors
Kreatives

7 Mädler Singt „Udo Jürgens“

8 Erdbeerfest & Meeresbriese

9 Kleine Hände große Kunstwerke

10 Bewegung macht nicht nur
Bewohnern Spaß

11 Eis, Eis, Baby
Abschied Kindergarten

12 Eiskaffee im Garten
Pizza

13 Sommerfest

14 Gottesdienst & Chor

15 Alte Hausmittel

16 Glückwünsche zum Geburtstag

17 Andacht

18 Für Rätselfreunde / Impressum

19 Veranstaltungskalender



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Freunde unserer Einrichtung,

in diesem Jahr haben wir einen sehr heißen und trockenen Sommer erlebt. Die Werte waren nahezu rekordverdächtig und nur ansatzweise mit dem Hitzerekord aus dem Jahr 2003 vergleichbar.
Mit dem Ende des Septembers verabschiedet sich langsam der Sommer. Die Blätter verfärben sich in warme Rot- und Goldtöne, die Luft wird etwas frischer, und bei uns im Haus hält die gemütliche Jahreszeit Einzug.
Der Herbst lädt dazu ein, einen Gang herunterzuschalten, die Zeit drinnen gemeinsam zu genießen und es sich richtig wohlgehen zu lassen.
Lassen Sie uns gerne auf eines unserer Highlights im Jahr 2026 zurückblicken:
Unser Sommerfest am 21.08.2026!
Das Fest stand unter dem Motto „Rockabilly"! Sichtlich hatten alle viel Spaß und genossen den Live-Auftritt von Boogieman Vito mit seinen Tänzern sowie unseren Spaßkellner Alexander Grinblat.
Viele Besucherinnen und Besucher, Mitarbeitende sowie Bewohnerinnen und Bewohner kleideten sich dem Anlass entsprechend, sodass es der Jury sehr schwerfiel, die drei besten Kostüme zu küren.
Platz 3:
Michael Ossenkopp (Einrichtungsleiter)
Platz 2:
Karin Krügeler (Angehörige)
Platz 1:
Heike Gant (Angehörige)



Wir gratulieren den Gewinnerinnen und dem Gewinner und bedanken uns für die kreative Kostümierung.
Des Weiteren geht ein herzlicher Dank an Frau Niemann, Herrn Sahrhage und das Team von Frau Marahrens für die sehr gute Organisation des Festes sowie an alle an dem Fest beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nur gemeinsam können wir solche schönen Momente für unsere Bewohnerinnen und Bewohner schaffen. Auch die kulinarischen Highlights wie Burger und Pommes, Muffins, Popcorn und vieles mehr erinnerten viele an die Rockabilly-Zeit. Herrn Kutscher und seinem Team danken wir für die gelungene Verpflegung.
Genießen Sie die Herbstzeit mit ihren bunten und goldenen Farben, nutzen Sie schönes Wetter zum Spazierengehen durch das Herbstlaub und freuen Sie sich auf viele verschiedene Aktivitäten durch unseren Sozialen Dienst.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Hauszeitung!
Mit herzlichen Grüßen
Michael Ossenkopp
Muhamet Jusufi

Bestandenes Examen

Wir gratulieren Pia Schroeder ganz herzlich zu ihrem erfolgreich bestandenen Examen!
Mit viel Engagement, Fleiß und Ausdauer hast du diesen wichtigen Meilenstein erreicht, darauf kannst du wirklich stolz sein.
Umso mehr freuen wir uns, dass du unser Team auch weiterhin bereicherst und wir dich künftig als Pflegefachkraft im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Nordstemmen begrüßen dürfen.
Wir wünschen dir für deinen Start in den neuen Berufsabschnitt viel Freude, Erfolg und viele schöne Momente mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern.



Wir gratulieren zum Ruhestand



Nach vielen Jahren engagierter Arbeit ist es nun so weit: Wir verabschieden Frau Westphely in ihren wohlverdienten Ruhestand.
Mit ihrem Einsatz, ihrer herzlichen Art und ihrer Verbundenheit zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern war sie ein geschätztes Mitglied unseres Teams. Für die vielen Jahre, in denen sie unser Haus mit ihrem Engagement bereichert hat, möchten wir uns ganz herzlich bedanken.
Liebe Frau Westphely, wir wünschen Ihnen für Ihren Ruhestand alles erdenklich Gute, viel Zeit für die schönen Dinge des Lebens, Gesundheit, Glück und viele entspannte Stunden, auch weiterhin mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern.

Bewohnervorstellung Bergit Langer

Ich wurde am 30. August 1936 in Glatz in Schlesien geboren. Durch den Krieg wurde ich mit meiner Familie nach Nordenham gebracht. Mein Vater war damals in Gefangenschaft und konnte erst zum Kriegsende fliehen. Danach konnte er uns in Nordenham wiederfinden. So waren wir als Familie wieder zusammen, und es ging uns den Umständen entsprechend gut.

Zunächst lebten wir in einer Flüchtlingsunterkunft, später bekamen wir eine eigene Wohnung. In Nordenham besuchte ich das Gymnasium. Nach meiner Schulzeit begann ich eine Bürolehre in einem Textilhaus.

Später lernte ich meinen Mann kennen. Wir heirateten standesamtlich und kirchlich und waren 66 Jahre miteinander verheiratet. Nach unserer Hochzeit bekamen wir zunächst einen Sohn und später zwei Töchter. Wegen der Arbeit meines Mannes bei Blaupunkt zogen wir nach Hildesheim. Dort lebten wir zunächst in einer Wohnung und bauten später ein eigenes Haus. Mein Sohn und meine erste Tochter wurden in Hildesheim geboren, meine zweite Tochter kam später in unserem Haus in Mahlerten zur Welt.

Mit meinen Kindern habe ich viele schöne Urlaube erlebt. Die gemeinsame Zeit mit meiner Familie war mir immer sehr wichtig. Meine Kinder bedeuten mir sehr viel, und ich freue mich über den engen Kontakt zu ihnen.

Seit Februar bin ich Bewohnerin im INTEGRA. Das Haus war mir bereits vertraut, da mein Mann an seinem Lebensende hier lebte und gepflegt wurde. Ich habe mich hier schnell eingelebt und fühle mich wohl. Besonders die verschiedenen Betreuungsangebote gefallen mir sehr gut.



Juwelen des Humors

Ein Abend voller Wortwitz, Satire und großer Literatur

Mit ihrer szenischen Lesung „Juwelen des Humors“ haben uns Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler auf ganz besondere Weise verzaubert. Die beiden Schauspieler präsentierten einen humorvollen und satirischen Abend, der für viele heitere Momente und herzhaftes Lachen sorgte.

Mit viel Spielfreude und einem feinen Gespür für Sprache brachten sie ausgewählte Texte großer Autoren auf die Bühne. Zu hören waren unter anderem Werke von Wilhelm Busch, Joachim Ringelnatz und Christian Morgenstern.

Mal pointiert, mal skurril, mal augenzwinkernd: Die Texte zeigten, wie zeitlos guter Humor sein kann. Durch die szenische Darstellung wurden die Geschichten und Gedichte lebendig und nahbar.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner konnten sich zurücklehnen, zuhören, schmunzeln und den Alltag für eine Weile hinter sich lassen.

Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler verstanden es, ihr Publikum mit Charme und Humor mitzunehmen. Es wurde gestaunt, gelacht und so mancher bekannte Wortwitz mit einem zustimmenden Lächeln aufgenommen.



Glückwunschkarten

In unserem Kreativangebot haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit viel Freude und Liebe wunderschöne Glückwunschkarten angefertigt. Mit buntem Papier, kleinen Verzierungen und kreativen Ideen entstanden ganz persönliche Karten, die von Herzen kommen.

Jede Karte wurde zu einem kleinen Unikat und zeigt: Selbstgemachte Glückwünsche sind einfach etwas ganz Besonderes!

Beim gemeinsamen Basteln wurde natürlich auch viel erzählt und gelacht, und man inspirierte sich gegenseitig. So entstand nicht nur etwas Schönes, sondern auch eine gemütliche und gesellige Zeit miteinander.



Konzert
„Mädler singt Udo Jürgens“

Mädler singt Udo Jürgens: ein unvergesslicher Abend!
Was für ein wundervoller Abend im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Nordstemmen!
Mit den zeitlosen Liedern von Udo Jürgens hat Herr Mädler unsere Bewohnerinnen und Bewohner begeistert.
Es wurde mitgesungen, geschunkelt und in schönen Erinnerungen geschwelgt. Die besondere Atmosphäre und seine beeindruckende Stimme sorgten für viele emotionale Momente und echte Gänsehaut.
Ein herzliches Dankeschön an Herrn Mädler für diesen großartigen musikalischen Abend. Er hat unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit seiner Musik in seinen Bann gezogen und ihnen unvergessliche Stunden bereitet.
Vielen Dank! Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!







Erdbeerfest

Was für ein herrlicher Nachmittag! Bei strahlendem Sonnenschein fand unser Erdbeerfest im Garten des INTEGRA Seniorenpflegezentrums statt.
Bei leckerer Erdbeerbowle, frischen Erdbeerspießen und köstlichem Erdbeerkuchen ließen es sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner gut gehen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner kamen in den Garten und genossen die gesellige Atmosphäre unter freiem Himmel.
Für die passende musikalische Stimmung sorgte unsere Alleinunterhalterin Penny. Mit bekannten alten Schlagern brachte sie schnell Schwung in die Runde. Einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner konnten die Lieder noch textsicher mitsingen und bewiesen dabei, dass so mancher Schlager einfach unvergessen bleibt.
Es wurde gesungen, gelacht und kräftig mitgeschunkelt. Der Spaß war allen anzusehen. Besonders schön war es zu erleben, wie die bekannten Melodien Erinnerungen weckten und für viele fröhliche Momente sorgten.



Meeresbrise

Ein leckeres Fischbrötchen gehört einfach zu einem besonderen Genussmoment!
In unserem kulinarischen Angebot haben der Einrichtungsleiter und das Betreuungsteam mit viel Freude und Liebe köstliche Fischbrötchen zubereitet und serviert. Mit frischen Brötchen, leckerem Fisch, knackigem Salat und passenden Beilagen entstanden appetitliche Snacks, die allen wunderbar schmeckten.
Jedes Fischbrötchen wurde individuell belegt und zeigte: Selbst zubereitete Speisen sind einfach etwas ganz Besonderes!
Beim gemeinsamen Genießen entstanden viele schöne Erinnerungen an frühere Urlaube, bei denen ein Fischbrötchen natürlich niemals fehlen durfte. Dazu wurden stimmungsvolle Seemannslieder abgespielt, die für eine maritime Atmosphäre sorgten und zum Mitsingen und Schunkeln einluden.



Kleine Hände, große Kunstwerke

Gemeinsam kreativ mit den Kindern aus dem CJD-Kindergarten Nordstemmen

Wenn kleine Kinderhände und die Hände unserer Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam kreativ werden, entstehen ganz besondere Kunstwerke. Gemeinsam mit den Kindern aus dem CJD-Kindergarten Nordstemmen wurde deshalb ein kreativer Vormittag gestaltet, bei dem am Ende zwei wunderschöne Meisterwerke entstanden.

Eine Kollegin aus der Betreuung hatte im Vorfeld zwei Leinwände vorbereitet. Auf der einen war eine strahlende Sonne zu sehen, die andere zeigte eine Blume. Nun fehlte nur noch das Wichtigste: die vielen bunten Ideen und kreativen Hände unserer kleinen und großen Künstler.

Mit Fingermalfarbe durften die Kinder ihre Handflächen auf die Sonnen-Leinwand drücken. So entstanden aus ihren Handabdrücken viele fröhliche Sonnenstrahlen. Auf der zweiten Leinwand waren unsere Bewohnerinnen und Bewohner an der Reihe. Mit ihren Fingerabdrücken gestalteten sie die Blütenblätter der Blume. Jeder Abdruck machte das Bild ein kleines Stückchen individueller.

Mit viel Freude, Neugier und Begeisterung wurde gemalt, gedrückt und gestaltet. Dabei war es schön zu beobachten, wie die Generationen miteinander ins Gespräch kamen und gemeinsam etwas entstehen ließen.

Das Ergebnis konnte sich wirklich sehen lassen: zwei farbenfrohe und ganz persönliche Kunstwerke, die von der gemeinsamen Zeit erzählen.

Die fertigen Bilder wurden anschließend im Eingangsbereich aufgehängt und können dort von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen sowie Besucherinnen und Besuchern bewundert werden.

Eine schöne Begegnung zwischen Jung und Alt, bei der deutlich wurde: Gemeinsam macht Kreativität noch viel mehr Freude, und aus vielen kleinen Fingerabdrücken können große Meisterwerke entstehen.





Spiel und Spaß im geschützten Bereich

Bei unserem Angebot „Bewegungsangebot mit Spiel und Spaß“ standen dieses Mal Bewegung und jede Menge gute Laune auf dem Programm. Im Mittelpunkt stand ein bunter Luftballon, der möglichst lange in der Luft bleiben sollte.

Mit Händen und Füßen wurde der Luftballon immer wieder angestupst, weitergegeben und zurück ins Spiel gebracht. Dabei war voller Körpereinsatz gefragt und vor allem viel Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Besonders schön war, dass uns eine Angehörige und ein Angehöriger bei dem Angebot tatkräftig unterstützten. Gemeinsam wurde gelacht, angefeuert und natürlich kräftig darauf geachtet, dass der Luftballon nicht zu Boden fiel.

Ob im Sitzen oder im Stehen: Alle konnten sich nach ihren Möglichkeiten beteiligen. Dabei ging es nicht ums Gewinnen, sondern um Bewegung, Gemeinschaft und vor allem ganz viel Spaß.









Eis, Eis, Baby

Zweimal in diesem Jahr hieß es bei uns: Eiszeit!
Gleich zweimal in diesem Jahr durften sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeitenden über eine ganz besondere Erfrischung freuen: leckeres Eis vom Eiswagen Marinello aus Sarstedt!
Beide Male machte der Eiswagen bei uns Halt und sorgte mit seinen köstlichen Eissorten für strahlende Gesichter. Bei sommerlichen Temperaturen schmeckte die kalte Leckerei natürlich besonders gut. Ob fruchtig, cremig oder klassisch: Für jeden Geschmack war etwas dabei.
Beim ersten Mal lud die INTEGRA zu dieser leckeren Eisrunde ein. Beim zweiten Mal durften wir uns über eine liebevolle Eisspende einer Angehörigen freuen. Eine wunderschöne Geste, die unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeitenden eine große Freude bereitete.
Rund um den Eiswagen herrschte eine fröhliche Stimmung. Es wurde geschlemmt, erzählt, gelacht und gemeinsam die sommerliche Atmosphäre genossen.
Ein herzliches Dankeschön an die INTEGRA für die Einladung und an unsere liebe Angehörige für die großzügige Eisspende. Und natürlich auch ein großes Dankeschön an den Eiswagen Marinello aus Sarstedt, der uns beide Male mit seinen leckeren Eiskreationen verwöhnt hat.
Zweimal Eis, zweimal Freude und ganz viele glückliche Gesichter:
So schmeckt der Sommer!



Abschied Kindergarten

Zum Abschluss vor der Sommerpause verabschiedeten sich die Kinder vom CJD-Kindergarten Nordstemmen mit etwas ganz Besonderem. Sie hatten etwas für unsere Bewohnerinnen und Bewohner einstudiert und sorgten damit für viel Freude und schöne Momente.
Nun geht es erst einmal in die Sommerpause. Am 6. Oktober 2026 heißt es dann wieder:
Jung und Alt zusammen!
Wir freuen uns schon sehr auf die nächsten gemeinsamen Projekte und Begegnungen und viele schöne Stunden.
Wir wünschen den Kids für ihren Schulstart alles Gute und sind schon sehr gespannt auf die neuen kleinen Kinder vom CJD-Kindergarten Nordstemmen.

Eiskaffee im Garten

Bei sommerlichen Temperaturen gibt es kaum etwas Schöneres als eine kühle Erfrischung und nette Gesellschaft. So durften sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner am Nachmittag auf einen besonderen Genuss im Garten freuen: Eiskaffee mit einer großen Haube Sahne!
Frau Heine und Frau Zeichardt aus der Betreuung verwöhnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit liebevoll angerichteten Eiskaffees. Diese sahen fast aus wie direkt aus der Eisdiele: mit leckerem Kaffee, cremigem Eis und natürlich einer großzügigen Portion Schlagsahne obendrauf.
Im Garten wurde es schnell gesellig. Bei strahlendem Wetter, kühlem Eiskaffee und angeregten Gesprächen wurde gelacht, erzählt und gemeinsam der Nachmittag genossen.
Ein kleiner Genuss, der für gute Laune, schöne Begegnungen und eine willkommene Abkühlung an einem heißen Sommertag sorgte.
So darf der Sommer gerne weitergehen.



Pizza für die Mitarbeitenden

Bei unserer Teambesprechung stand diesmal die Auswertung unserer Befragung zur Zufriedenheit der Mitarbeitenden im Mittelpunkt. Mit großer Freude konnten wir feststellen, dass uns viele positive Rückmeldungen erreicht haben. Gleichzeitig wurden uns auch wertvolle Anregungen mit auf den Weg gegeben, die wir für unsere weitere gemeinsame Arbeit nutzen können.
Das Ergebnis ist für uns ein schönes Zeichen des starken Zusammenhalts und der guten Zusammenarbeit in unserem Haus. Gemeinsam setzen wir uns jeden Tag dafür ein, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner bei uns wohl und gut versorgt fühlen.
Als kleines Dankeschön für das große Engagement unseres gesamten Teams gab es im Anschluss an die Besprechung leckere Pizza. Bei einem gemeinsamen Essen blieb Zeit für Austausch, Gespräche und ein gemütliches Beisammensein.
Besonders stolz sind wir außerdem auf unsere hervorragend bestandene MD-Prüfung, die wir ohne Beanstandungen gemeistert haben. Dieses tolle Ergebnis ist eine gemeinsame Leistung und zeigt, was wir als Team erreichen können.
Ein herzliches Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die tägliche Arbeit, das Engagement und das Herzblut, das jede und jeder Einzelne in unsere Einrichtung einbringt. Ihr macht den Unterschied!
Gemeinsam stark. Gemeinsam erfolgreich.

Sommerfest „Rockabilly“

Was für ein Tag! Unser diesjähriges Sommerfest stand ganz im Zeichen der 50er Jahre und des Rock ’n’ Roll. Mit Petticoats, guter Musik und bester Stimmung feierten unsere Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit Angehörigen, Gästen und Mitarbeitenden ein wunderschönes Fest.

Eröffnet wurde das Sommerfest von unserem Einrichtungsleiter Herrn Ossenkopp und der Leitung des Sozialen Dienstes, Frau Marahrens. Danach hieß es: Bühne frei und Let’s Rock ’n’ Roll!

Für die passende musikalische Stimmung sorgte Boogieman Vito gemeinsam mit zwei Rockabilly-Tänzern. Mit schwungvoller Live-Musik aus den 50er Jahren begeisterten sie das Publikum. Es wurde mitgewippt, geklatscht, gesungen und natürlich auch getanzt. Die tolle Stimmung war überall zu spüren und sorgte für viele fröhliche Gesichter.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Neben einer großen Auswahl an Kuchen gab es Burger, Pommes und frisches Popcorn. Ein besonderes Highlight war natürlich auch unser Bierwagen. So war für jeden Geschmack etwas dabei.

Ein großes Dankeschön gilt an diesem Tag unseren Köchinnen und Köchen, den Küchenmitarbeitenden, der Pflege, der Betreuung und allen weiteren helfenden Händen. Ob bei der Organisation, beim Auf- und Abbau oder während des gesamten Festes, gemeinsam haben alle dazu beigetragen, diesen besonderen Tag für unsere Bewohnerinnen und Bewohner unvergesslich zu machen.

Für jede Menge Lachen sorgte außerdem Spaßkellner Alexander Grinblat. Mit seinem besonderen Humor, spontanen Einlagen und viel Situationskomik brachte er Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende immer wieder zum Schmunzeln und herzhaften Lachen.

Damit die vielen schönen Momente auch lange in Erinnerung bleiben, wurden sie von unserem Fotografen Jörg festgehalten. Neben seiner Kamera kamen sogar eine Fotobox und eine Drohne zum Einsatz, sodass ganz besondere Erinnerungsbilder entstanden sind.

Am Ende bleibt vor allem eines: die Erinnerung an einen wundervollen Tag voller Gemeinschaft, Lebensfreude, Musik und Lachen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren und mitgeholfen haben!

Unser Sommerfest 2026 war ein voller Erfolg: Rock ’n’ Roll, Petticoats und gute Laune inklusive!







Gottesdienst mit Pastor Oppermann und dem Chor „Die Nordstimmen“

Ein ganz besonderer Gottesdienst fand kürzlich bei uns im Haus statt. Unser Pastor Oppermann besuchte uns gemeinsam mit dem ökumenischen Chor „Die Nordstimmen“ und sorgte damit für einen musikalischen und stimmungsvollen Nachmittag.

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner war es eine große Freude, gemeinsam bekannte Kirchenlieder zu singen. Viele stimmten begeistert mit ein und genossen es sichtlich, die vertrauten Melodien wieder einmal in Gemeinschaft zu erleben. Musik und Gesang wecken Erinnerungen und schaffen eine besondere Verbindung. Das war an diesem Tag deutlich zu spüren.

Wir freuen uns sehr über die enge Verbundenheit mit unserer Kirchengemeinde und darüber, dass solche Gottesdienste und Begegnungen direkt bei uns im Haus stattfinden können. So haben auch Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht mehr mobil genug für einen Kirchenbesuch sind, die Möglichkeit, einen schönen Gottesdienst in vertrauter Umgebung zu erleben.

Ein herzliches Dankeschön an Pastor Oppermann und die „Nordstimmen“ für diesen schönen Besuch! Wir freuen uns schon auf das nächste gemeinsame Singen und auf viele weitere Begegnungen.

Wir begrüßen unsere neuen Auszubildenden

Um nachhaltig die Pflege sicherzustellen, ist es unabdingbar, Ausbildungsplätze anzubieten und auch zu besetzen. Im August 2026 begannen folgende Auszubildende ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann:

Frau Candero Torres
Herr Haddad
Frau Kovac
Herr Mhidi
Frau Mtetwa
Frau Rifi
Frau Sahli
Herr Wendland

Wir wünschen allen Auszubildenden einen guten Start in ihre Ausbildung und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Weitere Auszubildende aus Marokko werden am 01.02.2027 sowie am 01.04.2027 ihre Ausbildung bei uns beginnen.

Alte Hausmittel

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und damit beginnt auch wieder die Erkältungszeit. Doch was haben unsere Großeltern eigentlich gemacht, wenn Husten, Schnupfen oder eine Erkältung im Anmarsch waren?

Mit genau dieser Frage beschäftigte sich Frau Heine in einem Gruppenangebot gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Dabei wurde in Erinnerungen geschwelgt und über viele altbewährte Hausmittel gesprochen.

Von Kräutern und Blüten über verschiedene Teesorten bis hin zur guten alten Zitrone gab es allerhand zu entdecken. Viele Bewohnerinnen und Bewohner konnten sich noch gut daran erinnern, welche Hausmittel früher in der Familie verwendet wurden und welche kleinen Tricks bei einer Erkältung geholfen haben.

Besonders schön war der gemeinsame Austausch: Alle konnten ihre Erfahrungen und Erinnerungen einbringen. Dabei wurde schnell deutlich, dass früher oft mit einfachen Mitteln gearbeitet wurde, die in vielen Haushalten selbstverständlich vorhanden waren.

Ob ein wohltuender Tee, duftende Kräuter, Lindenblüten oder Zitrone: Vieles davon ist auch heute noch bekannt und beliebt. Natürlich ersetzen Hausmittel bei einer ernsthaften Erkrankung keinen Arztbesuch, aber sie können wohltuend sein und uns gerade in der kalten Jahreszeit ein kleines Gefühl von Wärme und Geborgenheit schenken.

Ein schönes Gruppenangebot, bei dem nicht nur Wissen über alte Hausmittel ausgetauscht wurde, sondern vor allem Erinnerungen, Geschichten und Erfahrungen miteinander geteilt wurden.





Glückwünsche zum Geburtstag

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

Juni

12.06. Inge Schierbaum
15.06. Hildegund Warnecke
25.06. Karl-Heinz Leszczak
30.06. Brunhilde Schmieske Kaßel
30.06. Emmi Wedekind

Juli

08.07. Helga Schlüter
12.07. Ruth v. Armin
18.07. Jürgen Bublitz
18.07. Ursula Hallescheck
28.07. Gertrud Luckner

August

12.08. Edelgard Ludewig
16.08. Alma Gawron
16.08. Christa Grieger
16.08. Hans-Dieter Köll
25.08. Georg Glatzel
31.08. Ingried Philipps

Andacht
Streit ums Wasser

In meinem Garten wird gestritten. Am heftigsten streiten sich die große Birke und der umliegende Rasen um jeden Tropfen Wasser. Wie in den Sommern zuvor gewinnt die Birke den Streit. Im Umkreis von drei Metern ist um diesen 15 Meter hohen Baum kein Grashalm mehr grün. Birken brauchen 50 % mehr Wasser als Eichen. Sie geben ihren Saft jedoch ebenso wieder ab. Einfach im April die Birke fünf Zentimeter tief anbohren, ein rundes Stück Holz in den Baum stecken und ein Gefäß darunterstellen.

Eine große Birke kann bis zu fünf Liter Saft am Tag abgeben. Dieser ist reich an Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Er hilft gegen Rheuma, Gicht und Haarausfall. Auch wenn die Birke in jedem trockenen Sommer den umliegenden Pflanzen das Leben schwermacht, so speichert sie Heilung und Gesundheit.

Wenn Sie also wie ich Birken im Garten haben, trauern Sie nicht über den trockenen Rasen, sondern holen Sie sich im April des nächsten Jahres den Birkensaft zum Osterfest zurück. So geschieht Verwandlung und Auferstehung.

Ihr
Kay Oppermann



Foto: murat_ts / Unsplash

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 Nordstemmen
Lange Maße 17 • 31171 Nordstemmen
Tel.: 05069 / 55 05 - 0
Mail: nordstemmen@integra-sw.de
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

Träger
INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Nordstemmen GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

Auflage:
180

Erscheinungsweise:
Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):
Dezember 2026



Veranstaltungsvorschau

Wöchentlich:

- Spaziergänge
- Gymnastik
- Bingo
- Gedächtnistraining
- Angewandte Basale Stimulation

14 tägig:

- Besuche durch den CJD Kindergarten Nordstemmen
- Hunde-Besuchsdienst organisiert durch den ASB
- Bowlen mit der Nintendo Switch oder Frühschoppen
- Kreativangebote
- Wellness

Monatlich:

- Evangelischer Gottesdienst mit Pastor Oppermann
- Katholischer Gottesdienst mit Frau Burgdorf und Frau Lütke

September

11.09.2026
Weinfest

28.09.2026
Gottesdienst

29.09.2026
Bernhard Moden (mobiler Modeverkauf)

Oktober

08.10.2026
Oktoberfest

26.10.2026
Gottesdienst

29.10.2026
Gespensternacht

November·

19.11.2026
Kohl-, Kürbis- und Kartoffelfest

22.11.2026
„O du fröhliche“ mit Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider

30.11.2026
Gottesdienst


INTEGRA