AUSGABE 03/2026

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HANNOVER-STÖCKEN

INTEGRA

Inhalts-verzeichnis

3 Vorwort

4 Unsere Bewohnerin

5 Unser Mitarbeiter

6-7 Familienfest

8 Erdbeerfest

9 Landesgartenschau

10 Eiswagen

11 Tippweltmeister

12-13 Manege frei

14 Strick- und Häkelgruppe

15 Glückwünsche zum Geburtstag

16 Andacht

17 Wir nehmen Abschied

18 Für Rätselfreunde / Impressum

19 Veranstaltungskalender



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Mitleser und Mitleserinnen,

wenn wir auf das vergangene Quartal zurückblicken, können wir sagen: Bei uns war wieder einiges los!
Gemeinsam haben wir viele schöne Momente erlebt und den Sommer mit zahlreichen Veranstaltungen und Ausflügen genossen.
Eine besondere Herausforderung war in den vergangenen Monaten sicherlich der Wasserschaden in unserem Restaurant. Die damit verbundenen Sanierungsarbeiten haben uns eine Weile begleitet und den gewohnten Ablauf an der einen oder anderen Stelle verändert. Umso schöner ist es, dass die Arbeiten nun hoffentlich bald abgeschlossen sind und unser Restaurant wieder wie gewohnt für gemeinsame Mahlzeiten, Veranstaltungen, Gespräche und gesellige Stunden zur Verfügung steht.
Doch natürlich gab es im vergangenen Quartal vor allem viele schöne Erlebnisse. Ein besonderes Highlight war unser Familienfest mit guter Stimmung und professioneller musikalischer Begleitung. Auch unser Erdbeerfest, die Ausflüge zur Landesgartenschau und der Besuch des Zirkus bei uns vor Ort sorgten für Abwechslung und viele schöne gemeinsame Momente.
Die große Hitzewelle haben wir gemeinsam, so gut es ging, überstanden. Die hohen Temperaturen waren für alle Beteiligten eine Herausforderung und haben uns einiges abverlangt.



Nun freuen wir uns nach diesem ereignisreichen Sommer auf die bevorstehende Herbstzeit. Es darf gerne etwas ruhiger und gemütlicher werden – mit angenehmen Temperaturen, schönen Gesprächen und vielen gemeinsamen Stunden. Wir freuen uns darauf, die kommenden Wochen gemeinsam zu genießen.
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unserer neuen Hauszeitung und eine schöne Herbstzeit.

Herzliche Grüße

Ihr *Michael Janowski*
Einrichtungsleiter

Unsere Bewohner

Hallo,
mein Name ist Wilhelm Kahle und ich bin 75 Jahre alt.
Bei INTEGRA in Hannover-Stöcken wohne ich mittlerweile seit April 2024. Ich muss sagen, dass ich mich hier wirklich sehr wohl fühle. Ich verstehe mich mit meinen Mitbewohnern, aber auch mit allen Mitarbeitern, ob in der Pflege oder in der Betreuung. Das ist immer schön zu wissen.

Gebürtig komme ich aus Nienburg/Loccum. Ich bin also ein waschechter Niedersachse. Beruflich war ich unter anderem als Lagerist bei Pelikan tätig. Da gingen viele Kartons durch meine Hände. Der eine oder andere Füller war bestimmt auch mit dabei.

In meiner Freizeit war ich früher gerne an der Aller angeln. Einen dicken Fisch habe ich leider nie an Land ziehen können. Meist waren es Heringe. Aber darauf kam es auch nicht an.

Mein größtes Hobby aber war und ist der Fußball. In jungen Jahren habe ich gerne Fußball gespielt, aber nicht aktiv im Verein. Ich war eher ein Freizeitkicker. Einen Lieblingsverein habe ich natürlich auch. Und Sie ahnen es bestimmt schon. Natürlich Hannover 96! Früher war ich oft im Stadion und habe mir Spiele im guten alten Niedersachsenstadion angeschaut.
Aber auch heute bin ich noch ein großer Fan meiner Roten und schaue gerne Fußball im TV.



Natürlich erinnere ich mich auch gerne an besondere Erlebnisse in meinem Leben. Dazu zählten meine Reisen nach Haiti, Jamaika und Gran Canaria. Das war schon etwas Besonderes, das Land und die Menschen kennenzulernen. Das kann ich nur weitergeben: Verreisen Sie wenigstens einmal im Leben an einen Ort, an den Sie schon immer mal wollten.

Ich hoffe, Sie konnten mich ein wenig besser kennenlernen. Bestimmt sehen wir uns demnächst mal bei einer Gruppe oder einem Fest.

Ihr *Wilhelm Kahle*

Unsere Mitarbeiterin

Hallo,
mein Name ist Darleen Hartwig und ich bin noch ziemlich neu bei INTEGRA. Ich bin eine gebürtige Hannoveranerin und 24 Jahre jung.



Seit dem 01.04.2026 arbeite ich als Wohnbereichsleitung auf dem WB3 und habe mich nach kurzer Zeit schon sehr gut eingelebt. Ich wurde hier sehr herzlich aufgenommen und habe schon viele nette Gespräche führen können. Jeder von Ihnen, den ich kennenlernen durfte, hat eine ganz besondere Art. Es ist für mich immer wieder bewundernswert, welch starke Menschen ich hier unterstützen und betreuen darf.

Meine Ausbildung zur Pflegefachkraft habe ich in Hannover bei der Diakovere im Friederikenstift gemacht. Nach meiner Ausbildung habe ich in der Inneren Medizin im Krankenhaus gearbeitet. Dort konnte ich viel Fachwissen und viele Erfahrungen dazugewinnen. Diese Erfahrungen helfen mir jetzt als Wohnbereichsleitung.

Meine Freizeit verbringe ich viel mit Tieren. Ich habe zwei Pferde (Sydney und Diva) und einen Hund namens Leo. Mit ihnen bin ich täglich zusammen und sie geben mir so viel. Ich könnte mir nichts Schöneres vorstellen. Aber auch mit Freunden treffe ich mich gerne. Es ist immer gut zu wissen, dass es Menschen gibt, auf die man zählen kann.

Ich hoffe, Sie konnten mich ein wenig mehr kennenlernen als nur als Wohnbereichsleitung vom WB3.

Es wird für mich bestimmt eine tolle und spannende Zeit, die nächsten Jahre bei INTEGRA und wer weiß, vielleicht werden es ja sogar Jahrzehnte.

Ihre
Darleen Hartwig

Familienfest

Mitte Juni war es wieder soweit. Zum zweiten Mal stand unser großes Familienfest vor der Tür. Dabei hatte es das Wetter mehr als gut mit uns gemeint. Nachdem wir im letzten Jahr zwischenzeitlich einen kleinen Regenschauer hatten, war uns dieses Mal die Sonne wohlgesonnen. Bei 32 Grad starteten wir unser Familienfest im jedoch angenehmen Garten mit viel Schatten.

Nachdem unsere Einrichtungsleitung Herr Janowski unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste begrüßt hatte, startete auch schon der erste Live-Auftritt. Frau Reich sorgte mit ihren Liedern für viel Stimmung, mit bekannten Hits aus den 70ern, 80ern und 90ern. Aber auch der eine oder andere bekannte Musicalsong war dabei.

Währenddessen konnte sich jeder, der wollte, ein leckeres Eis, frisch zubereitete Waffeln oder ein kühles Getränk holen. Aber auch am Grillstand wurde einiges angeboten. Ob Bratwurst, Putensteak, Maiskolben, Grillkäse oder drei verschiedene Salate: Da hatte jeder etwas für sich gefunden.

Natürlich waren auch dieses Mal verschiedene Aussteller mit dabei. Ob es der Imker mit seinem leckeren Honig war, Stände mit selbstgemachter Marmelade, ganz besondere Strick- und Häkelwaren oder Seifen und Schmuck: Es gab kaum jemanden, der mit leeren Händen nach Hause ging.

Bei den Kindern waren die Favoriten ganz klar. Die Hüpfburg hatte in diesem Jahr wieder durchgehend zu tun. Genauso wie unser Kinderschminken, das sich der eine oder andere Erwachsene auch nicht entgehen ließ. Die Feuerwehr war in diesem Jahr wieder mit einem Löschfahrzeug bei uns zu Gast. Dabei konnte sich jeder, der mochte, mit einem Feuerwehrschlauch an einem Geschicklichkeitsspiel ausprobieren, was aber auch zur einen oder anderen Erfrischung diente.

Als zweiten Live-Auftritt gab unser Dittmar Bachmann wieder alles. Mit seinen allseits bekannten Liedern aus den 50er-, 60er- und 70er-Jahren sorgte er wie immer für eine tolle Stimmung.

Unser Fazit für das Familienfest war, dass sich jede Minute an Vorbereitung und jeder Schritt beim Fest gelohnt haben. Denn für uns gibt es nichts Schöneres, als glückliche Bewohnerinnen und Bewohner, zufriedene Angehörige und Gäste zu sehen.

Auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr bei unserem Familienfest!








KUNST
HANDWERK
LIVE MUSIK
KAFFEE
& KUCHEN
HÜPFBURG
KINDER
SCHMINKEN
GRILL
Waffel
& EIS











Erdbeerfest

Im Mai gab es wieder eine Farbe, die stets den Wonnemonat bei uns ziert. Und zwar die Farbe „Rot“! Denn Ende Mai fand traditionell unser jährliches Erdbeerfest statt.

Dabei gab es zum Fest „fast“ alles, was das Herz begehrt. Ob Erdbeertorte, Erdbeerkuchen mit Sahne oder frische Erdbeerbowle (mit und ohne Alkohol): Vom Genuss her war es ein wunderbarer Nachmittag. Nur eines durfte nicht fehlen: frische Erdbeeren! Und diese gab es im Überfluss, sodass spätestens davon jeder satt wurde. Denn wenn schon Erdbeerzeit ist, muss das ausgenutzt werden.

Zu einer guten Feier gehört im Allgemeinen noch etwas: gute Musik! Diese gab es dieses Mal von Thomas Klenke. Es durfte wie immer mitgesungen, getanzt oder geschunkelt werden. Mit seinen allseits bekannten Liedern von den 60ern bis heute war auch für jeden etwas dabei. Und die Stimmung war wie immer riesig.

So ließen wir den Nachmittag mit guter Laune und vielen Erdbeeren ausklingen. Aber eines ist sicher: Sobald der nächste Herbst und Winter an uns vorbeigezogen sind und der Frühling die ersten warmen Tage schenken wird, wartet schon das nächste Erdbeerfest auf uns.









Landesgartenschau

Alle zwei Jahre findet in jedem Bundesland eine Landesgartenschau statt. Vor zwei Jahren war diese bei uns in Bad Gandersheim, wohin es uns trotz längerer Anfahrt verschlug. Umso schöner war es in diesem Jahr, dass die Landesgartenschau 2026 fast um die Ecke lag. Und zwar in Bad Nenndorf.

Da ließen wir uns nicht zweimal bitten und starteten unseren nächsten Landesgartenschau-Ausflug.

Nachdem die erste große Hitze mit fast 40 Grad vorbei war, fuhren wir bei angenehmen Temperaturen und sonnigem Wetter in die Kurstadt Bad Nenndorf.

Was uns erwartete, waren natürlich viele Blumen und Pflanzen. Ungewohnt war dieses Mal, dass in der großen Blumenhalle auch viele künstliche Blumen standen. Diese waren auch sehr schön dekoriert, nur fehlte uns dabei der schöne Duft der Blumen.

Die Anlage der Landesgartenschau war neu und sehr schön zum Kurgarten hin angelegt. Aber ein bisschen erinnerte es an den Harz. Es ging nämlich bergauf und bergab. So hatten wir bei unserem Ausflug auch noch ein wenig Sport an diesem Tag.

Aber wer Sport treibt, muss natürlich auch etwas essen. So wurde in einem netten Lokal auf dem Gelände eingekehrt, und schnell waren sich alle einig. Es wurde Currywurst mit Pommes oder einfach nur Pommes bestellt.

Leider wird es in zwei Jahren keine Landesgartenschau in Niedersachsen geben. Die nächste wird 2030 in Duderstadt sein. So haben wir zumindest in ferner Zukunft schon wieder ein schönes Ausflugsziel.





Der Eiswagen kommt

Sommer, Sonne, Sonnenschein … und das sogar bis 40 Grad. So heiß war der Sommer in diesem Jahr bei uns. An vielen Tagen genossen wir einfach die Wärme im Schatten bei uns im Garten. Es gab aber auch die Rekordhitze, bei der es hieß: „Lieber ausruhen als gar nichts tun".

Aber zum Sommer fehlte noch etwas. Und zwar frisches, echtes italienisches Eis. So luden wir unseren Lieblings-italiener Mitte Juli wieder zu uns ein. Am Vormittag stellte er sein Eis frisch für uns her, das wir am Nachmittag bei sonnigen 28 Grad im Schatten unserer großen Bäume im Garten genießen konnten.

Auch in diesem Jahr war das Spaghettieis mit Abstand der Renner. Es gab aber auch verschiedene Eis-sorten. So konnten sich alle ihre Lieblingskugeln zusammenstellen. Wer mochte, bekam natürlich auch frische Sahne dazu.

Wer nicht in den Garten konnte oder mochte, bekam sein Eis natürlich auch aufs Zimmer. So kamen wirklich alle in den Genuss von Maurizio Aversas original italienischem Eis. Und das auch mit Nachschlag, wer es schaffte.

Unsere Küche zauberte auch einen leckeren Beitrag für unseren italienischen Eisnachmittag. Es gab erfrischende alkoholfreie Erdbeer-Limetten-Bowle.

So genossen wir einen schwungvollen Nachmittag mit viel Freude, was uns die See wieder ein Stück näher-brachte. Denn manchmal muss man nicht in die Ferne schweifen, wenn die Dinge zu einem kommen. Ahoi!





Fußball-WM 2026 Tippspiel

Auch in diesem Jahr gab es wieder ein Tippspiel für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie unsere Mitarbeitenden zur Fußballweltmeisterschaft in Kanada/USA/Mexiko. Natürlich hätten wir uns auch über den Weltmeistertitel der deutschen Nationalmannschaft gefreut. Aber mit Spanien hatte aus Sicht vieler die richtige Mannschaft den Titel verdient.

Bei unserem Tippspiel ging es vom ersten Spieltag an sehr knapp zu. Es gab fast an jedem Tag einen Führungswechsel, sowohl bei den Bewohnerinnen und Bewohnern als auch bei den Mitarbeitenden.

Letztlich setzten sich, und das auch verdient, Frau Tunaj bei den Bewohnerinnen und Bewohnern und Frau Mische bei den Mitarbeitenden durch. Wobei zu erwähnen ist, dass unsere Mitarbeiterinnen richtig gut beim Tippen waren. Denn die ersten acht Plätze gingen ausschließlich an unsere Damen.

Standesgemäß wurde bei der Siegerehrung auch ein WM-Pokal überreicht. Herzlichen Glückwunsch an unsere neuen Weltmeisterinnen Frau Tunaj und Frau Mische.



Manage frei!

Nach dem großen Hitzesommer kamen wir selbst ein wenig ins Schwitzen. Mitte August besuchte uns der Circus Showkolade. Pünktlich in dieser Woche wurde es von den Temperaturen her angenehmer. Aber auch der langersehnte Regen hielt Einzug. So wurde tagelang vorher immer wieder der Wetterbericht beobachtet. Und was sollen wir sagen? Sonnenschein mit angenehmen 24 Grad. Also hatten wir wie immer Glück mit dem Wetter, schon wie in den letzten Jahren, wenn ein Fest oder eine Veranstaltung bei uns im Garten stattfand.

Pünktlich um 16:00 Uhr hieß es dann … Manege frei!!! Das Programm vom Circus Showkolade hielt eine Menge für uns bereit.

Es wurde gelacht mit dem Clown, es gab akrobatische Übungen mit Angelique, eine atemberaubende Nummer in schwindelerregender Höhe von Liam und eine feurige Angelegenheit mit Mario als Feuerschlucker und Feuerspucker.

Es war eine Vorstellung, wie man sie sich vorstellt. Es wurde gelacht, geklatscht, gestaunt und der Atem angehalten. Schöner hätte der Nachmittag nicht sein können.

Und da wären wir wieder beim Wetter. Als die Vorstellung vorbei war, hieß es: „Der Regen kommt!" Wir schafften es in einer halben Stunde mit einem minimalen Nieseln alle rechtzeitig zurück ins Haus.

So gab uns der Wettergott einen Nachmittag mit viel Sonnenschein, angenehmen Temperaturen und einer richtig tollen Zirkusvorstellung.













Strick- und Häkelgruppe

Ein fester Bestandteil unserer verschiedenen und vielfältigen Gruppenaktivitäten ist mittlerweile unsere Handarbeitsgruppe. Oder wie es bei uns heißt „Strick- und Häkelgruppe“.

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Gestrickt und gehäkelt wird bei uns zu jeder Jahreszeit. Ob dicke Socken, Pullover, Schals, Mützen oder ein Klassiker aus des 70er und 80er Jahren. Der Überzieher für die Toilettenrolle im Auto. Da alles ja irgendwann wieder kommt sind wir zumindest in diesem Punkt vorbereitet, wenn jeder wieder eine möchte.

Zur geselligen Damenrunde darf zum Abschluss aber auch mal der eine oder andere Eierlikör nicht fehlen. Denn nachdem größtenteils in Ruhe „gearbeitet“ wurde, wird sich danach über den jeweiligen Stand der eigenen Arbeit ausgetauscht.

Aber nicht nur unsere Bewohnerinnen sind fleißig bei der Handarbeit. Mittlerweile sind unsere Mitarbeitenden auch angesteckt worden und verbringen ein Teil ihrer Freizeit mit dem Stricken.

Es gibt einfach Dinge im Leben, die kommen nie aus der Mode…



Glückwünsche zum Geburtstag

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

Juni

06.06. Herr Ellings-Elias
07.06. Frau Gruchalski
11.06. Frau Grüning
Frau Südhoff
15.06. Frau Gropengießer
19.06. Frau Weise
24.06. Frau W. Fischer
26.06. Herr Franke
28.06. Frau Feise
29.06. Frau Karau

Juli

06.07. Frau Brandes
09.07. Frau Drews
13.07. Frau Reer
Herr Südhoff
14.07. Frau Wieländer
22.07. Frau Franz

August

01.08. Frau Reh
02.08. Frau Budde
Frau Pietsch
03.08. Frau Bank
Frau Rifaat
04.08. Herr Tielmann
05.08. Frau Schulze
06.08. Frau Kotulla
09.08. Herr Otte
12.08. Herr Homann
13.08. Frau Boehlke
Frau Kahse
Herr Kellner
14.08. Frau Habenicht
17.08. Herr Wolffram
18.08. Herr Hupe
20.08. Frau Busse
26.08. Frau Giese
Herr Glitz

Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende!

Haben Sie etwas geerntet in diesem Jahr? Vielleicht im Garten des INTEGRA? Oder erinnern Sie sich noch an eine besonders reiche Ernte früher, vielleicht sogar im eigenen Garten?
Herbstzeit ist Erntezeit!
Ich war als Kind oft mit meinen Eltern "in den Heidelbeeren" in der Heide (wir hatten keinen eigenen Garten) - und ich habe es geliebt: Nachher waren meine Finger lila und ich hatte Bauchschmerzen, weil ich natürlich nicht nur ins Körbchen, sondern auch in den eigenen Magen gesammelt habe…
Heute nutzte ich die Herbstzeit und den Erntedanktag, den wir ja in der Kirche feiern, auch dazu, über andere Seiten von „Ernte" nachzudenken: Was konnte ich in diesem Jahr „ernten"? Das sind Dinge, die mir gelungen sind, die mir Freude gemacht haben. So vieles, das nicht selbstverständlich ist. Ernte, das heißt für mich auch Dank an Gott für all das in meinem Leben, was mir geschenkt wurde. Die Liebe von Menschen an meiner Seite, kleine Erfolge, Freude, die ich mit anderen teilen durfte – und das Gefühl, bei Gott in guten Händen zu sein.
Wie sieht es bei Ihnen in diesem Jahr mit dieser Ernte aus? Oft ist die Bilanz ja durchaus gemischt. Ich wünsche Ihnen in allem immer wieder auch Grund zur Dankbarkeit und grüße Sie herzlich

Ihre Pastorin

Annette Warbeurer



Wir nehmen Abschied

Erinnerungen schenken uns Licht in dunklen Momenten.

13.05.
Frau Petra Klütung

06.06.
Herr Klaus-Dieter Holz

16.06.
Herr Karlheinz Bergen

22.06.
Frau Elfriede Packheiser

03.07.
Herr Helmut Thomalla

06.07.
Frau Hildegard Meldau

07.07.
Frau Helga Weise

11.07.
Frau Anna Edith Norrmann
Herr Michael Strube

24.07.
Herr Manfred Arnemann

25.07.
Frau Edith Schäfer

04.08.
Herr Rolf Julius Jung

14.08.
Frau Renate Rieger

16.08.
Frau Helga Brandes

29.08.
Frau Gisela Kassner

02.09.
Herr Erwin Hupe



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
Hannover-Stöcken
Auf der Klappenburg 8 • 30419 Hannover
Tel.: 0511 / 22 00 8 - 0
Mail: hannover-stoecken@integra-sw.de
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

Träger
INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Hannover-Stöcken GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

Auflage:
250

Erscheinungsweise:
Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):
Dezember 2026



Veranstaltungsvorschau

06.10.2026
Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

15.10.2026
Katholischer Gottesdienst „mit Herrn Habel“

29.10.2026
Weinfest

03.11.2026
Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

12.11.2026
Diner Nacht

19.11.2026
Katholischer Gottesdienst „mit Herrn Habel“

(aufgrund der aktuellen Renovierungsarbeiten im Restaurant wird es spontan noch einen Schlagernachmittag mit Dittmar Bachmann geben)









INTEGRA