

# DER LICHTBLICK

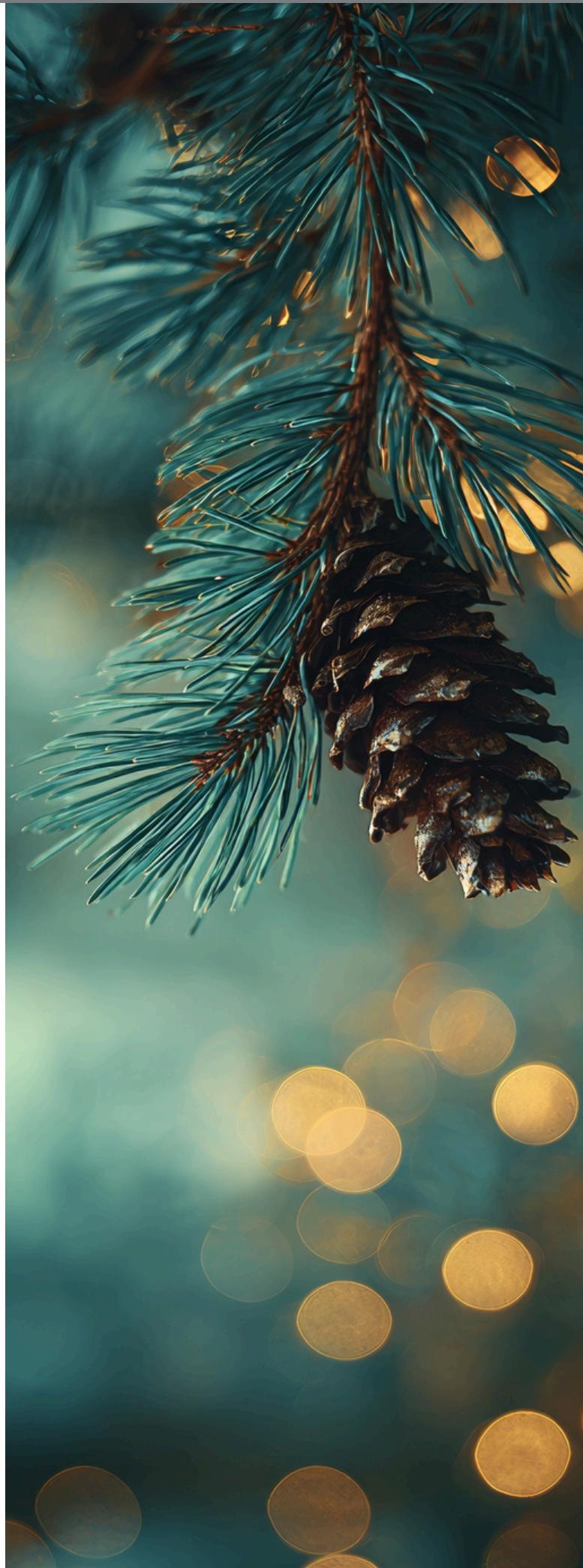


INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM  
HANNOVER-STÖCKEN

 INTEGRA

# Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unser Mitarbeiter
- 5 Unsere Bewohnerin
- 6-9 Familienfest
- 10 Manege frei!
- 11 Klassisches Konzert
- 12-13 Weinfest
- 14 Oktoberfest
- 15 Glückwünsche zum Geburtstag
- 16 Andacht
- 17 Wir nehmen Abschied
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



# Liebe Leserinnen und Leser,



nun ist es so weit: der Dezember steht vor der Tür und mit ihm beginnt eine Zeit, die viele Menschen auf ganz unterschiedliche Weise bewegt.

Die Tage werden kürzer, das Jahr neigt sich dem Ende zu – und doch bringt diese Jahreszeit eine besondere Atmosphäre mit sich. Ein wenig ruhiger und besinnlicher, aber gleichzeitig auch voller Überraschungen.

In den vergangenen Wochen ist bei uns wieder viel passiert und auch in dieser Ausgabe haben wir einige Eindrücke für Sie gesammelt.

Ein besonderes Highlight im Spätsommer war unser Familienfest, das Jung und Alt zusammengebracht hat und mit vielen schönen Begegnungen, fröhlichen Gesprächen und guter Stimmung in Erinnerung bleibt. Herbstliche Aktionen und gemeinsame

Veranstaltungen runden diese Zeit ab und wir freuen uns daher auch schon darauf, was uns in den nächsten Monaten erwarten wird.

Daher richten wir den Blick nach vorn: in den kommenden Monaten werden wir uns wieder viel Mühe geben winterliche Angebote, gemütliche Stunden und natürlich die Vorfreude auf Weihnachten und den Jahreswechsel für alle so schön wie möglich zu gestalten. Wir planen daher wieder abwechslungsreiche Aktivitäten, sodass für jeden etwas dabei sein wird. Denn unser Ziel bleibt es weiterhin, den Alltag für unsere Bewohnerinnen und Bewohner abwechslungsreich, warmherzig und lebendig zu gestalten.

Diese Jahreszeit möchte ich aber auch dazu nutzen, um an etwas zu erinnern - etwas, was im Trubel leicht in den Hintergrund rückt. Nämlich daran, sich selbst kleine Momente zu schenken. Eine Tasse Tee in Ruhe zu genießen, ein gutes Buch zu lesen oder vertraute Gespräche zu führen. Denn in jedem Alter lohnt es sich, das Leben bewusst wahrzunehmen und die Dinge zu schätzen, die uns gut tun.

Ich wünsche Ihnen eine friedliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr.

Herzlichst  
Ihr Michael Janowski  
Einrichtungsleiter

# Unsere Mitarbeiter



Hallo, mein Name ist Jonas Hagemann und ich bin 23 Jahre jung. Viele kennen mich bestimmt bereits, aber einige vielleicht noch nicht. Ich arbeite seit mittlerweile eineinhalb Jahren als Koch bei INTEGRA, und meine Entscheidung bereue ich bis heute nicht. Sie fragen sich bestimmt, warum ich Koch geworden bin? Kochen war schon immer meine Leidenschaft. Mit zehn Jahren habe ich zum ersten Mal mit meinem Vater gekocht. Ich kann mich auch gut erinnern, was wir damals gemeinsam gekocht haben. Es war Spaghetti Bolognese! Es machte mir riesige Freude – und soll ich Ihnen etwas sagen? Es schmeckte sogar!

So entschloss ich mich mit 16 Jahren, eine Ausbildung zum Koch zu machen. Diese absolvierte ich im Maritim Hotel Airport in Hannover. Ja, manchmal ist der Ton in der Küche etwas rauer, aber das konnte mich nicht davon abhalten, Koch zu werden. Außerdem konnte ich dazu auch sagen, dass ich am Flughafen arbeite.

Aber es gibt auch noch einen privaten Jonas Hagemann.

Wenn ich Feierabend habe, treffe ich mich mit Freundinnen und Freunden, gehe ins Kino und besuche vor allem gerne Lost Places. Sie fragen sich bestimmt, was das ist.

Es gibt auf der Welt – in Deutschland, in Niedersachsen und sogar in Hannover und Umgebung – verlassene Gebäude oder Bauten, die schon lange vergessen worden sind. Diese haben immer eine besondere Geschichte. Sie aufzusuchen und in ihre Geschichte einzutauchen, finde ich besonders faszinierend. Und ob Sie es glauben oder nicht: Es gibt viele Menschen, die diese Leidenschaft teilen.

Zum Abschluss muss ich noch eines klarstellen: Ich schrieb, dass der Ton in der Küche manchmal etwas rauer sei. Das mag stimmen – aber nicht hier bei INTEGRA. Mit meinem Küchenleiter und meinen Kolleginnen und Kollegen arbeite ich sehr gerne zusammen. Wir schätzen und respektieren uns – das ist es, was ein gutes Team ausmacht. Auch mit allen anderen Mitarbeitenden verstehe ich mich gut. Es gibt für mich also keinen Grund, nicht noch mindestens die nächsten eineinhalb Jahre oder länger bei INTEGRA in Hannover zu bleiben.

Dann bleibt mir zum Abschluss nur noch zu sagen:

Wir sehen uns bestimmt bald beim Mittagessen, bei Festen oder anderen Veranstaltungen ...

Ihr Jonas Hagemann

# Unsere Bewohnerin



Mein Name ist Christa Longere und ich bin 87 Jahre alt. Gewohnt habe ich von hier nicht weit entfernt. Ich bin im Hasenwinkel 7 geboren, was zum Stadtteil Garbsen-Berenbostel gehört. Mein Urgroßvater baute das Haus 1927. Damals war das alles noch ein Moorgebiet. Fließendes Wasser hatten wir bei uns im Haus erst in den späten 70er Jahren. Davor schöpften wir unser Wasser aus dem Brunnen, was einige von Ihnen bestimmt auch noch kennen. Die Adresse "Auf der Klappenburg" ist für mich keine Fremde. Als Kind stand hier nämlich meine Schule. Drei Kilometer sind wir damals unter der Woche hierhergelaufen.

Die Feuerwehrwache gegenüber war meine alte Turnhalle von der Schule. Wenn ich aus dem Fenster sehe, blicke ich auf meine Kindheitstage. Meine beiden Söhne sind auch hier zur Schule gegangen. Ängstlich blickte ich als Mutter auf den Schulweg, den ich selbst als Kind gegangen bin.

Besonders die schnelle Straße und der Kanal haben mir täglich Sorge gemacht.

Meine Jungs mussten beide früh schwimmen lernen, was sie wirklich gerne taten. Sie waren sehr aktiv und

abenteuerlustig, was sie von meinem Mann haben. Am Wochenende organisierte mein Mann gern Ausflüge mit der Familie. Am liebsten sind wir wandern gegangen. Das war ein schönes Hobby für die ganze Familie und ein guter Ausgleich für alle. In der Woche habe ich mich um unser Land gekümmert. Wir hatten Hühner, Kaninchen, Vögel und einmal auch ein Schwein. Angebaut haben wir auch: Bohnen, Kartoffeln und Sträucher mit Beeren im Sommer. Es gab immer etwas zu tun, und bei den Nachbarsbauern hat man auch noch auf dem Feld gearbeitet. Dort haben wir Kartoffeln und Rüben gestoppelt. Am Ende des Tages wusste man, was man geleistet hatte, und ist selbst wie ein Sack Kartoffeln ins Bett gefallen. Nun habe ich viel Zeit und verbringe diese gerne mit Lesen und Stricken. Ich fühle mich hier gut aufgehoben und bin dankbar für die Menschen, die mir hier wieder auf die Beine geholfen haben. Selbst habe ich jahrelang meine Schwiegermutter und auch meinen Mann gepflegt und weiß, wie viel harte Arbeit dahintersteckt. Ab und an braucht man sogar Nerven aus Stahl. Ich bin froh, in meiner gewohnten Umgebung zu sein. Früher stand ich in Kinderschuhen und mit Ranzen auf dem Rücken auf der Klappenburg, nun bin ich schon lange kein Kind mehr, dennoch stehe ich wieder hier. Ich schaue mich um und alles ist vertraut. Es fühlt sich einfach heimisch an.

Ihre Christa Longere

# Familienfest

Im August stand bei uns ein besonderer Tag an. An einem Samstag feierten wir auf unserem Gelände, im Garten und im Haus ein großes Familienfest.

Die Eine oder der Andere erinnert sich bestimmt noch an unseren Bauernmarkt von früher.

In diesem Jahr planten und gestalteten wir das Fest ein wenig anders. Es sollte ein Fest für die ganze Familie werden.

Dazu luden wir unsere Nachbarinnen und Nachbarn von der Feuerwehrwache 2 ein, die mit einem großen Löschfahrzeug vor Ort waren. Dieses war nicht die einzige Attraktion für unsere Kleinen. Im Garten war eine



riesige Hüpfburg aufgebaut, die am Nachmittag von den Kindern keine Pause bekam. Das galt auch für unsere kreativen Mitarbeitenden beim Kinder-schminken. Es gab kaum ein Kind, das nicht an diesem Tag mit einem bunten Gesicht durch den Garten lief. Aber auch die eine oder der andere Erwachsene ließ sich farblich verschönern. Für das leibliche Wohl wurde natürlich auch gesorgt. Ob Kaffee und Kuchen, ein Grillstand mit Bratwurst, Putensteak und verschiedenen Salaten, frisch zubereitete Waffeln oder Eis – es war für alle etwas dabei.

Aber auch der große Getränkewagen durfte nicht fehlen.





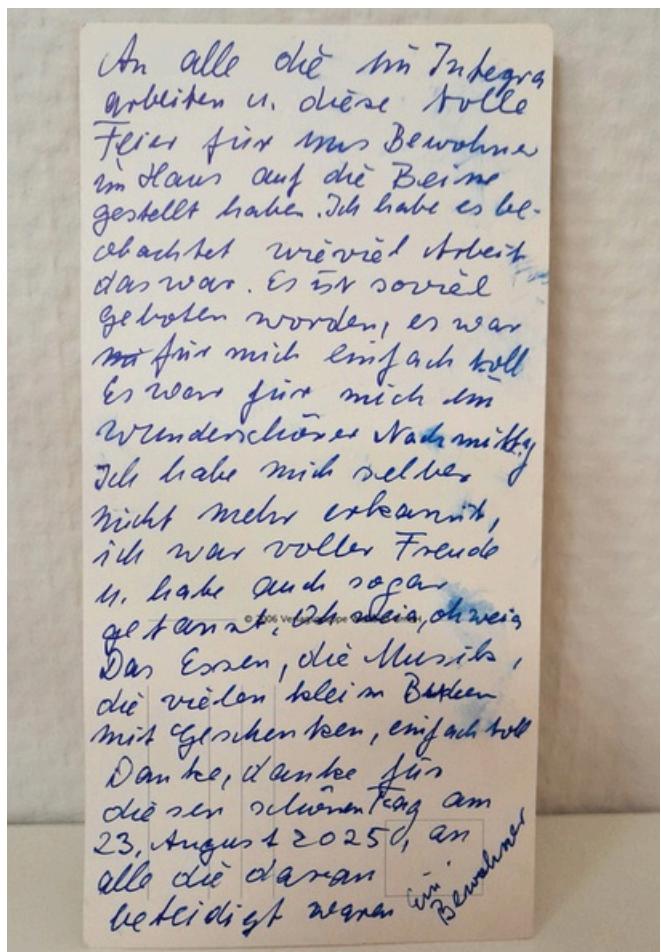
Eingeladen waren zu unserem Familienfest auch verschiedene Ausstellende. Ob der Imker, der sogar einen Teil seines Bienenstocks mitbrachte, Handwerkskunst, selbstgemachte Marmeladen, Liköre und vieles mehr – hier fand jede und jeder etwas für sich, das man mit nach Hause nehmen konnte. Ein Highlight, das für viele staunende Gesichter sorgte, waren die beiden Waldgeister. Diese gingen mit und ohne Stelzen den Nachmittag über durch den Garten. Ein gemeinsames Foto mit den Waldgeistern ließ sich dabei niemand entgehen. Das galt auch für unsere Fotobox. Dort konnten sich alle, die wollten, eine kostenlose Erinnerung mit nach Hause nehmen. Aber was wäre ein Fest ohne Musik? Dazu begleitete uns zu Beginn der Shanty-Chor Langenhagen.



Bei seinen bekannten Seemannsliedern wurde schon früh mitgesungen und auch geschunkelt.

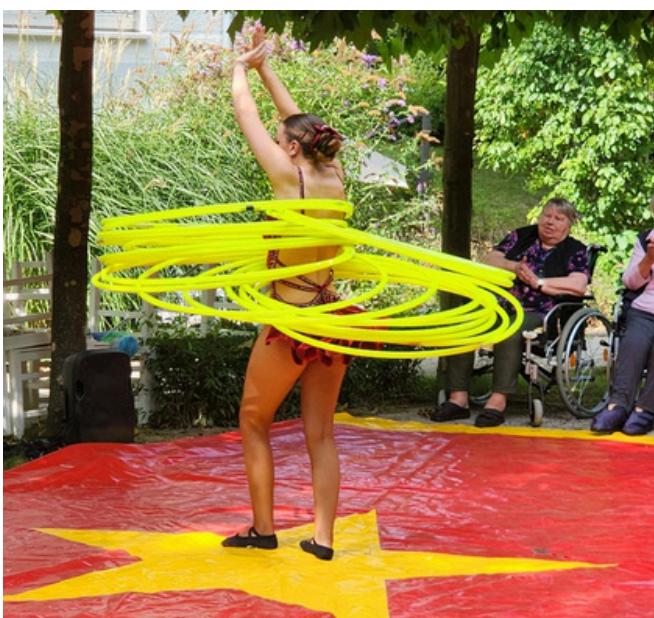
Als der Entertainer Dittmar Bachmann die Bühne betrat, gab es kein Halten mehr. Zu bekannten Schlagern der 60er- und 70er-Jahre wurde am Nachmittag getanzt und mitgesungen. Abgesehen von ein paar Regentropfen konnten wir feststellen, dass unser Familienfest ein echter Erfolg war.

Ob Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige oder Gäste – allegaben uns am Ende wirklich ein tolles Feedback. Außerdem erhielten wir ein paar Tage später eine sehr nette Karte von einer unserer Bewohnerinnen. Für uns war aber schnell klar, dass wir das Familienfest auch im nächsten Jahr wieder feiern werden. Der Termin steht übrigens schon fest!



# Manege frei!

Nach einem Jahr Pause war es wieder so weit, und es hieß bei sommerlichen Temperaturen „Manege frei“! Der Circus Showkolade aus Burgdorf gab sich bei uns wieder die Ehre. Dabei gab es viel Akrobatik zu bestaunen, wobei auch mitgefiebert wurde, als es hoch hinausging. Die Spannung war zu spüren, und alle hielten den Atem an, als auf Flaschen gestapelte Stühle in luftiger Höhe auch noch für Akrobatik genutzt wurden. Auch der Clown sorgte immer wieder für viele lustige Momente sowie musikalische



Einlagen zum Mitklatschen und Mitsingen. Zum Abschluss gab es dann noch Besuch von einer Tigerpython, wobei es kaum Berührungsängste gab. Alle, die wollten, konnten die wirklich sehr liebe Schlange anfassen oder streicheln, was für viele staunende und strahlende Gesichter sorgte. Das war für viele ein echtes Highlight zum Abschluss. Auch dieses Mal waren sich alle einig, dass der Circus Showkolade gerne wieder zu Besuch kommen darf – oder besser gesagt: kommen muss.



# Klassisches Konzert



Ungarn ist bekannt für seine kulinarischen Spezialitäten, seine beeindruckenden Naturlandschaften und natürlich auch für die Geschichten rund um Graf Dracula.

Diese Erzählungen sind uns allen wohlbekannt.

Was Ungarn jedoch besonders macht, ist seine Musik – und insbesondere seine Musikerinnen und Musiker. Wer hat noch nie jemanden aus Ungarn mit einer Geige spielen sehen? Das soll kein Klischee sein, sondern eine Ausdrucksform echter Bewunderung.

Zur Einstimmung in den Herbst gab es an einem regnerischen Spätsommer-nachmittag ein klassisches

Konzert bei uns. Zu Gast waren zum ersten Mal aus Ungarn der Geigenvirtuose Zoltan Udvarnoki und der Pianist Adam Hegyes. Dabei wurden bekannte Stücke von Johannes Brahms, Johann Strauss Sohn, Josef Lanner und Emmerich Kálmán gespielt. Bei den melodischen Stücken konnte man entspannt zuhören, während sich bei manch einer oder einem der Takt sogar in Kopf oder Beinen wider-spiegelte.

So genossen wir zur Einstimmung auf den Herbst einen gemütlichen Nach-mittag mit wunderschöner klassischer Musik.





## Weinfest

Ende Oktober ließ das Wetter bereits zu wünschen übrig. Vom „Goldenen Oktober“ war weit und breit nichts zu sehen. Zum Glück holten wir uns den Goldenen Oktober einfach ins Haus, denn es stand unser jährliches Weinfest an. Dazu gab es natürlich verschiedene Weine – ob Rot, Weiß oder Rosé, lieblich oder halbtrocken. Aber auch Traubensaft, pur oder als Schorle, wurde angeboten. So war für jeden Geschmack etwas dabei. Unsere Küche zauberte dazu selbstgemachten, ofenfrischen Flammkuchen, der warm serviert am besten schmeckt.

Auch die Weintrauben zum

Naschen durften natürlich nicht fehlen.

Für die musikalische Begleitung war selbstverständlich gesorgt. Ein fester Bestandteil vieler Veranstaltungen ist Thomas Klenke, der uns mit seiner guten Stimmung und bekannten Liedern den „Goldenen Oktober“ ins Haus holte. Dass die Atmosphäre ausgelassen war, versteht sich dabei von selbst. Zum Abschluss stellten unsere Bewohnerinnen und Bewohner eigentlich nur eine Frage: Wann geht das Fest am nächsten Tag weiter? Daher heißt es auch im nächsten Jahr wieder: „Ein Prosit der Gemütlichkeit“ bei unserem traditionellen Weinfest.



# Oktoberfest

Einmal im Jahr holen auch wir uns ein Stück vom größten Volksfest der Welt ins Haus: das Oktoberfest! Natürlich hatten wir kein Riesenrad im Garten oder eine wilde Achterbahn, dafür aber jede Menge Stimmung und gute Laune. Wie schon bei unserem Familienfest sorgte Dittmar Bachmann für Festzelt-Stimmung vom Feinsten. Es wurde gelacht, getanzt und kräftig mitgeschunkelt – bei klassischer Oktoberfestmusik und bekannten Schlagern.

Für das leibliche Wohl war selbstverständlich ebenfalls gesorgt.

Zum Mittagessen gab es typisch



bayerische Kost mit Leberkäs, Weißkraut und Knödeln. Am Nachmittag wurden dann Apfel- und Pflaumenkuchen mit selbstgemachter Schlagsahne serviert.

Das Wichtigste durfte natürlich nicht fehlen: das Fass mit Oktoberfestbier. Davon hatten wir dieses Mal gleich zwei – und am Ende waren wir froh darüber, denn eines allein hätte sicher nicht gereicht. So genossen wir einen Tag in gemütlicher, gut gelaunter bayerischer Atmosphäre. Und auch wenn wir in Niedersachsen feiern, hat sich wieder gezeigt, dass wir Stimmung mindestens genauso gut können!



## Glückwünsche zum Geburtstag

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

### September

- 01.09. Frau Hartmann
- 03.09. Frau Longere
- 04.09. Herr Metzger
- 06.09. Herr Isenbarth
- 07.09. Frau Meldau
- 10.09. Frau D. Fischer
- 11.09. Frau Dröhlich
- 13.09. Frau Buda
- 16.09. Frau Jost  
Frau Pawlow
- 17.09. Frau I. Blume
- 20.09. Frau Lattemann
- 24.09. Frau Riechers
- 25.09. Frau Müller

### Oktober

- 01.10. Frau Stucke
- 03.10. Herr Lemmer
- 13.10. Frau Meyer  
Herr Schünemann
- 19.10. Frau Hoffmann  
Herr Mettchen
- 22.10. Frau Bittner
- 27.10. Frau Neugebauer

### November

- 03.11. Herr Kaufhold
- 09.11. Frau Mayer
- 12.11. Frau Grieger
- 17.11. Frau Mielke
- 22.11. Herr Kloß



# Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende!

Ein König ruft seine beiden Söhne zu sich. Er will seine Nachfolge regeln und stellt ihnen eine Aufgabe. Sie sollen einen großen Saal bis zum Abend füllen. Der ältere Sohn kauft den Bauern viel Stroh ab und füllt damit den Raum. Er ist sich seines Sieges gewiss. Später, kurz vor Ablauf der Frist, kommt der jüngere Sohn und lässt alles Stroh entfernen. Er stellt eine Kerze in die Mitte des Saales und zündet sie an. Warmes Licht erfüllt den ganzen Raum und die Gesichter der Umstehende. „Du wirst mein Nachfolger sein“ sagt der König zu seinem Jünger.

Mir gefällt diese Geschichte von dem kleinen Licht, das einen ganzen Saal zu füllen vermag. Manchmal denke ich in diesen Zeiten schon: Was kann ich schon verändern? Die Welt werde ich nicht retten – und es gibt so viel Dunkelheit. Aber es sind eben manchmal die kleinen Dinge, die es hell werden lassen – für die Augen und für das Herz.

Advent – Zeit der Kerzen und Lichter! Mir hilft sie, auf das Kleine zu achten, was mir und anderen Freude macht. Und sie erinnert mich daran: Auch Gott ist nicht mit Flutlicht und großen Scheinwerfern zu uns gekommen, sondern als kleines verletzliches Kind, das unter schwierigen Bedingungen geboren wird. So kommt er uns nah, voller Liebe und Hoffnung, dass wir ihm das Herz öffnen. Wie ein warmes Licht in dunklen Tagen.

Ich wünsche Ihnen eine lichterfüllte Advents- und Weihnachtszeit und vielleicht sehen wir uns ja am 24. Dezember um 10 Uhr zum Gottesdienst!

Ihre Pastorin

*Annette Charbonnier*  
Annette Charbonnier





## Wir nehmen Abschied

*Erinnerungen schenken uns Licht in dunklen Momenten.*

08.08.2025

**Frau Karin Homann**

18.08.2025

**Herr Horst Müller**

24.08.2025.

**Herr Karl Franz**

31.08.2025

**Frau Erika Sterling**

16.09.2025

**Frau Edith Wolthausen**

23.09.2025

**Frau Ursula Schulte**

19.10.2025

**Frau Erika Müller**

31.10.2025

**Frau Elvira-Roswitha Meisgeier**

**Frau Rita Gutsche**



# 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

Winter **sport** & **sportverein**; Winter **zeit** & **zeitplan**;  
Winter **markt** & **marktstand**; Winter **decke** & **deckenlampe**;  
Winter **tag** & **tagtraum**; Winter **zeit** & **zeitdäfer**

## 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

### Auflage:

250

### Erscheinungsweise:

Viermal jährlich

### Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):

März 2026

### Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum  
Hannover-Stöcken GmbH  
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg



## Veranstaltungsvorschau

**02.12.2025** Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

**04.12.2025** Klassisches Konzert

**16.12.2025** Weihnachtsfeier WB 1&2

**18.12.2025** Weihnachtsfeier WB 3&4

**19.12.2025** Adventssingen mit dem evangelischen Gemeindechor

**24.12.2025** Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

**24.12.2025** Besuch vom Weihnachtsmann

**24.12.2025** Weihnachtsfeier WB EG

**31.12.2025** Silvesterfeier

**06.01.2025** Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

**08.01.2025** 15 Jahre INTEGRA Hannover-Stöcken

**21.01.2025** Brillen Mobil

**03.02.2025** Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

**16.02.2025** Rosenmontagsfeier



 INTEGRA