

DER LICHTBLICK



Inhalts- verzeichnis

3	Vorwort
4	Vorstellung Bewohner
5	Vorstellung Mitarbeiterin
6	Faschingsfeier
7	100. Geburtstag
8	Valentinstagsbesuch
9	Geburtstagscafé
10	Mensch-ärgere-Dich-nicht-Turnier
11	Osterwoche
12	Ostergottesdienst
13	Girls & Boys Day
14	1. Mai
15	Geburtstage
16	Andacht
17	Wir nehmen Abschied
18	Für Rätselfreunde / Impressum
19	Veranstaltungsvorschau



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Leserinnen und Leser,

die vergangenen drei Monate haben uns gezeigt, wie lebendig und vielfältig unser Alltag hier im Haus ist. Der Frühling hat nicht nur die Natur zum Blühen gebracht, sondern uns auch viele schöne Momente in unserem Haus beschert. Ob gemeinsame Nachmittage im Garten, Chorproben mit den Kindern der KiTa oder die kleinen Begegnungen im Alltag – all das hat unseren Frühling geprägt und uns miteinander verbunden.

Nun steht der Sommer vor der Tür, und mit ihm eine Zeit voller Möglichkeiten. Die kommenden Monate bieten uns viele Anlässe, gemeinsam aktiv zu sein: Ausflüge, Feste, gemütliche Stunden im Schatten unseres Kastanienbaums oder ein Klönschnack auf der Terrasse. Mit besonderer Freude blicken wir schon auf das bevorstehende Sommerfest, welches jedes Jahr wieder zu den Highlights des Jahres gehört.

Wir freuen uns darauf, diese Zeit mit Ihnen zu gestalten und gemeinsam neue Erinnerungen zu schaffen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich täglich mit viel Herz, Geduld und Engagement dafür ein, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Und Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, schenken uns dafür Vertrauen, Offenheit und viele schöne Momente, die unseren Alltag bereichern.



Für die kommenden Sommermonate wünschen wir uns, dass dieses Gefühl der Gemeinschaft weiterwächst. Dass wir füreinander da sind, einander zuhören und gemeinsam nach vorne schauen. Lassen Sie uns die warmen Tage nutzen, um Kraft zu tanken, Freude zu teilen und das Leben in all seinen Facetten zu genießen.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen, fröhlichen und erfüllten Sommer.

Herzliche Grüße

Till Alexander Inhoff



Unser Bewohner Horst Krack

Moin! Ich heiße Horst Krack und seit November 2025 lebe ich nun hier in der INTEGRA. Ich bin 88 Jahre alt und habe mein ganzes Leben in Hamburg verbracht. Aufgewachsen bin ich in der Neustadt, zusammen mit sieben Geschwistern. Zwei von ihnen leben noch, und wir stehen bis heute in engem Kontakt. Bis zu meinem 16. Lebensjahr blieb ich in der Neustadt, später führte mich mein Weg nach Steilshoop, wo ich gemeinsam mit meiner Frau und unserer Tochter lebte. Vor drei Jahren ist meine Frau verstorben. Die Zeit danach habe ich allein in unserer Wohnung verbracht und kam auch damit gut zurecht. Auf die INTEGRA bin ich durch meine Tochter aufmerksam geworden, die sich wünschte, dass ich mehr Unterstützung im Alltag bekomme. Anfangs war alles ungewohnt, aber ich habe mich schnell eingelebt und fühle mich hier wohl. Besonders erleichternd finde ich, dass ich mich nicht mehr ums Kochen kümmern muss. Trotzdem ist mir meine Selbstständigkeit wichtig. Ich bin viel unterwegs, fahre weiterhin mit dem Bus zu meinem Frisör nach St. Pauli und gehe gern auf der Fuhlsbüttler Straße in eine Kneipe, um Fußball zu schauen. Ich bin mein Leben lang Fan des FC St. Pauli. Früher habe ich selbst Fußball gespielt, so gut es eben ging, denn Sportausrüstung war damals nicht leicht zu bekommen. Später stand ich regelmäßig auf der Tribüne und habe meinen Verein angefeuert.



Um fit zu bleiben, gehe ich jeden Morgen spazieren und steige täglich die Treppen von zwei Stockwerken. Ich bin eine optimistische Person und nehme die Dinge so, wie sie kommen. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass ich weiterhin so eigenständig bleiben kann wie jetzt. Außerdem möchte ich so viel Zeit wie möglich mit meiner Tochter und meiner Enkelin verbringen.



Unsere Mitarbeiterin

Mein Name ist Tina, ich bin 42 Jahre alt. Geboren wurde ich in Hamburg-Barmbek und aufgewachsen in Hamburg-Winterhude. 2006 bin ich aufs Dorf gezogen. Schon als Kind haben meine Eltern gemerkt, dass ich sehr hilfsbereit bin. Ich habe mich immer für andere Menschen eingesetzt und besonders Schwächeren geholfen. Dieser Charakterzug hat meinen Lebensweg geprägt.

Mit 16 Jahren begann ich mit einem FSJ in einer Behindertenstiftung meinen Weg in die Pflege. Schnell wurde mir klar, wie wichtig mir das Wohl anderer Menschen ist. Im Laufe der Jahre war ich im stationären, ambulanten und psychiatrischen Bereich tätig. 2020 schloss ich meine Ausbildung zur Krankenpflegehelferin ab, Ende März 2026 bestand ich mein Examen als Pflegefachkraft. Seit dem 01.04.2026 arbeite ich als Pflegefachkraft auf Wohnbereich 4.

Zu meinen Aufgaben gehören die ganzheitliche Pflege und Betreuung der Bewohner, die Unterstützung im Alltag sowie die Förderung ihrer Selbstständigkeit. Besonders wichtig ist mir, dass sich die Bewohner wohl, sicher und gut aufgehoben fühlen. Mein Arbeitsalltag umfasst die pflegerische Versorgung, Gespräche mit den Bewohnern, Teamarbeit und das Eingehen auf individuelle Bedürfnisse.

Mich motiviert vor allem der direkte Kontakt zu den Menschen. Ich schätze die Lebenserfahrung älterer Menschen und möchte ihnen mit Respekt, Geduld und Einfühlungsvermögen



begegnen. Ich versuche, ihnen ein Gefühl von Zuhause zu geben – oft sind es die kleinen gemeinsamen Momente, die den größten Unterschied machen.

Besonders geprägt hat mich die Begleitung eines Bewohners am Ende seines Lebens. Er hatte niemanden mehr und wünschte sich nur, nicht allein zu sein. Ihm Ruhe und Sicherheit geben zu können, hat mir gezeigt, wie wertvoll meine Arbeit ist.

In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und achte auf eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben. Für die Zukunft wünsche ich mir mehr Anerkennung für die Pflege und dass wir unseren Bewohnern weiterhin ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben ermöglichen können. Besonders stolz macht mich, Menschen in schwierigen Lebensphasen begleiten und ihnen etwas zurückgeben zu dürfen.

Viele Grüße
Tina

Faschingsfeier

Mit viel Farbe, Musik und bester Stimmung wurde auch in diesem Jahr ausgelassen Fasching gefeiert. Schon beim Betreten des festlich geschmückten Saals sorgten die fantasievollen Kostüme der Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitenden für gute Laune.

Für den passenden musikalischen Rahmen sorgte DJ Sigg, der mit bekannten Klassikern und schwungvollen Faschingsliedern schnell die Tanzfläche füllte. Es wurde geschunkelt, getanzt und herzlich gelacht. Ein Höhepunkt des Nachmittags war die humorvolle Büttenrede, die mit viel Charme vorgetragen wurde und für zahlreiche Lacher sorgte.

Auch kulinarisch war bestens für das Wohl aller gesorgt: Berliner, Käseplatten und ein Glas Sekt rundeten den fröhlichen Nachmittag ab. So blieb die Feier vielen als buntes und gemeinschaftliches Erlebnis in schöner Erinnerung.





100. Geburtstagsfeier von Frau Weigerding

Einen ganz besonderen Ehrentag durfte unsere Bewohnerin Frau Weigerding feiern: ihren 100. Geburtstag. Gemeinsam mit Familie, Freunden, Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern sowie Mitarbeitenden wurde dieser außergewöhnliche Anlass in herzlicher Atmosphäre begangen. Mit großer Freude nahm Frau Weigerding die zahlreichen Glückwünsche

und Blumen entgegen. Bei Kaffee und Kuchen wurde gemeinsam erzählt, erinnert und auf viele bewegte Lebensjahre zurückgeblickt. Wir freuen uns, diesen besonderen Tag gemeinsam erlebt zu haben, und wünschen Frau Weigerding weiterhin Gesundheit, Zufriedenheit und viele schöne Momente.



Valentinstagsbesuch der KiTa

Am Valentinstag bekamen unsere Bewohnerinnen und Bewohner liebevollen Besuch aus der KiTa Kinderzimmer. Die Kinder überraschten alle mit selbstgebackenen Keksen und sorgten mit ihrer fröhlichen Art schnell für strahlende Gesichter.

Die kleinen Gäste verteilten ihre Leckereien persönlich und kamen dabei mit vielen Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gespräch.

Gemeinsam wurde gesungen, gelacht und die Zeit miteinander genossen.

Der Besuch brachte viel Wärme und Freude in den Alltag und zeigte einmal mehr, wie bereichernd Begegnungen zwischen Jung und Alt sein können.



Geburtstagscafé

Im Februar startete erstmals unser neues Geburtstagscafé.

Eingeladen waren alle Bewohnerinnen und Bewohner, die im Januar Geburtstag gefeiert hatten.

An einer festlich gedeckten Tafel wurde gemeinsam gefeiert, erzählt und angestoßen. Besonders beliebt war die Schwarzwälder Kirschtorte, die für viele begeisterte Stimmen sorgte.

Für zusätzliche Unterhaltung sorgte eine Schätzfrage: Gemeinsam wurde geraten, wie viele Lebensjahre insgesamt am Tisch versammelt waren. Das führte zu vielen heiteren Momenten und angeregten Gesprächen. Wir kamen auf stolze 857 Jahre.

Nach dem gelungenen Auftakt soll das Geburtstagscafé künftig regelmäßig stattfinden und allen Geburtstagskindern einen schönen gemeinsamen Rahmen bieten.





Bei unserem fröhlichen Mensch-ärgere-Dich-nicht-Turnier kamen zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner aus dem gesamten Haus zusammen, um gemeinsam einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen.

In geselliger Atmosphäre wurde gewürfelt, mitgefiebert und natürlich auch viel geärgert.

Mit großer Begeisterung und jeder Menge Ehrgeiz traten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegeneinander an und sorgten für spannende Spielrunden. Dabei stand vor allem der gemeinsame Spaß im Mittelpunkt.





Osterwoche

Im Frühjahr stand bei uns die Osterzeit ganz im Zeichen gemeinsamer Vorbereitungen und schöner Aktivitäten. Beim österlichen Backen wurde mit viel Freude und Kreativität gearbeitet, sodass zahlreiche Leckereien entstanden, die anschließend in geselliger Runde verzehrt wurden. Auch das Färben der Ostereier bereitete allen viel Freude. Mit bunten Farben und unterschiedlichen Mustern entstanden kleine Kunstwerke, die den Frühling ins

Haus brachten.

Darüber hinaus wurde gemeinsam mit der KiTa Kinderzimmer der Garten österlich geschmückt. Mit viel Engagement und liebevoll gestalteter Dekoration entstand eine frühlingshafte Atmosphäre, die zum Verweilen und Genießen einlud. Die gemeinsame Aktion mit den Kindern förderte das Miteinander und sorgte für viele schöne Begegnungen und fröhliche Momente in der Osterzeit.



Ostergottesdienst

Am Ostersonntag fand in feierlicher und zugleich besinnlicher Atmosphäre ein gemeinsamer Ostergottesdienst für unsere Bewohnerinnen und Bewohner statt. Der Gottesdienst wurde von Pastor Ehlbeck gemeinsam mit Frau Möhl und Herrn Zimmermann gestaltet und bot viele schöne Momente des Innehaltens, der Gemeinschaft und der Osterfreude.

Mit passenden Worten, Gebeten und

Liedern wurde die Bedeutung des Osterfestes auf besondere Weise spürbar. Viele Bewohnerinnen und Bewohner nahmen gerne an der Andacht teil und genossen die ruhige und festliche Stimmung. Der Gottesdienst bot Gelegenheit, gemeinsam die Osterzeit zu feiern, Erinnerungen zu teilen und ein Gefühl von Nähe und Gemeinschaft zu erleben.



Girls & Boys Day

Im Rahmen des Girls & Boys Day durften wir in diesem Jahr Schülerinnen und Schüler einer 5. Klasse bei uns begrüßen. Für einen Tag erhielten die Kinder spannende Einblicke in den Alltag unserer Einrichtung und verbrachten gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eine abwechslungsreiche und fröhliche Zeit. Auf dem Programm standen verschiedene gemeinsame Aktivitäten: Bei der Sitzgymnastik wurde sich zusammen bewegt und gelacht, beim Spielen kam der Spaß nicht zu kurz, und in der Einzelbetreuung entstanden viele persönliche Begegnungen und schöne

Gespräche.

Ein besonderes Highlight war das Sprungtuch mit Musik, das für viel Bewegung und Begeisterung sorgte. Auch ein gemeinsamer Spaziergang zum Wochenmarkt durfte nicht fehlen. Der Tag zeigte auf schöne Weise, wie bereichernd der Austausch zwischen den Generationen sein kann. Der Tag war geprägt von Freude, Neugier und einem lebendigen Miteinander zwischen Jung und Alt – und vielleicht hat ja der ein oder andere dabei sogar eine mögliche zukünftige Berufung entdeckt.



1. Mai

Am 1. Mai wurde bei uns der Frühling auf besondere Weise begrüßt. Gemeinsam gestalteten die Bewohnerinnen und Bewohner einen Maikranz, der mit viel Kreativität und Freude gebunden und anschließend feierlich aufgestellt wurde.

In geselliger Runde wurde der Vormittag bei frühlingshafter Stimmung verbracht. Für das leibliche Wohl sorgte eine erfrischende Bowle, die großen Anklang fand und zum gemeinsamen Anstoßen einlud.

So wurde der 1. Mai zu einem schönen Anlass für Gemeinschaft, gute Gespräche und einen gelungenen Start in den Wonnemonat.





Glückwünsche zum Geburtstag

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

Juni

01.06. Szentpeteri, Klaus-Peter
03.06. Czyganowski, Karin
04.06. Bremer, Jürgen
05.06. Hammer, Monika
06.06. Schröder, Ulrich Eduardt
08.06. Bremer, Ingetraut
11.06. Jahn, Michael
15.06. Neißer, Renate
21.06. Gustafsson, Magdalene
24.06. Sander, Sabine Helga
26.06. Hahn, Klaus

Juli

08.07. Lampe, Jürgen Arthur Adolf
09.07. Lange, Renate
15.07. Cord, Marlies
15.07. Tiedemann, Rosemarie
15.07. Wasner, Hannelore
22.07. Sieglof, Ingrid
24.07. Kleiner, Irmtraut
26.07. Grahn, Edith

August

02.08. Kaross, Margot
02.08. Siebler, Eva
03.08. Schmidt, Jutta Renate
04.08. Meier, Hanna
10.08. Hansen, Erika Gertrud
18.08. Marcks, Carsten
20.08. Schönbeck, Helga
22.08. Niemann, Claus
23.08. Schulz, Dirk
23.08. Strelow-Timmermann, Vera
26.08. Ludwig, Bernd Manfred
26.08. Voigt, Ursula Elfriede
31.08. Bichel, Ute
31.08. Böh, Hannelore



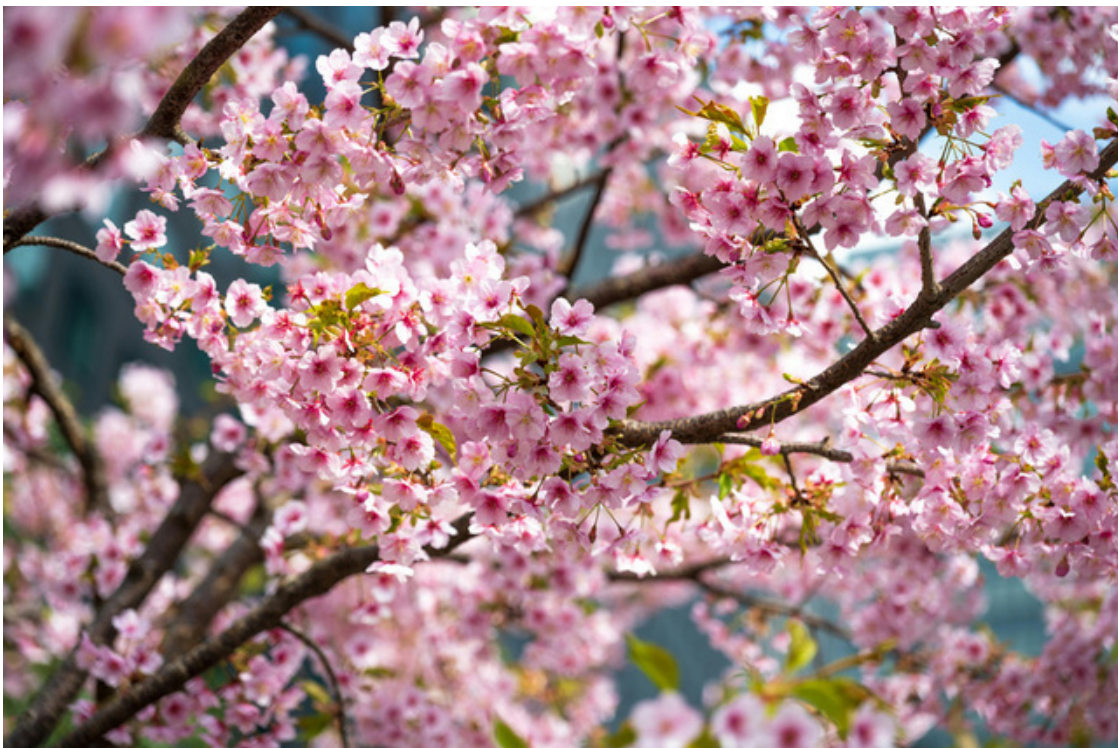
Andacht

Die Bäume schlagen aus

„Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus.“ Sicher kennen Sie das Volks- und Wanderlied und haben es selbst schon oft gesungen. Der Text stammt von dem Schriftsteller Emanuel Geibel. Das Lied wurde 1842 in einem „Unterhaltungsblatt für Gebildete“ veröffentlicht. Es erzählt die Erlebnisse eines „Wanderburschen“ in der aufblühenden Natur, die Trennung vom Elternhaus, aber auch den Schutz Gottes.

Als Kind habe ich die erste Zeile nicht richtig verstanden. „Wen oder was schlagen denn die Bäume?“ Ich durfte lernen, dass die blühende Natur wirklich „gewalttätig“ den Winter überwindet. Während März und April zarte Farben und Triebe hervorbringen, „überwältigt“ der Mai mit Blüten und Farben. Im Lied heißt es „da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus.“ Der Mai ist der Monat der Entscheidung: Neue Abenteuer mit Sonne, Farbe und Freiheit genießen oder mit Sorgen im Haus bleiben. Interessant, aber nachvollziehbar. Wenn die Schöpfung „aus sich herausgeht“, sollte ich ihr begegnen, auch wenn sie „schlägt“.

Ihr
Kay Oppermann





Wir nehmen Abschied

Erinnerungen schenken uns Licht in dunklen Momenten.

05.02.2026 Frau Karin Ingeborg Möller

11.02.2026 Herr Erhard Harendt

11.02.2026 Frau Erika Stoos

20.02.2026 Frau Eva-Flora Focke

17.03.2026 Herr Dieter Reinecke

23.03.2026 Frau Rita Elisabeth Winter

24.03.2026 Herr Dieter-Hugo Lau

15.04.2026 Frau Doris Adelgunde Meta Meyer

20.04.2026 Herr Hans Ulrich Schmitz

26.04.2026 Herr Hans-Jürgen Herrfurth

15.05.2026 Frau Else Anna Bahr



Verdrehte Schlagertitel

In diesem Rätsel werden bekannte Schlagertexte und typische Songzeilen leicht verändert oder in neue sommerliche Form gebracht. Ihre Aufgabe ist es, den ursprünglichen Schlager oder die bekannte Zeile dahinter zu erkennen.

Sonnencreme aus Amsterdam. **Tulpen** aus Amsterdam.

Die **Ostsee** ist ein seltsames Spiel. Die _____ ist ein seltsames Spiel.

Ich will keine **Sonnenbrille**. Ich will keine _____.

Die Hände zum **Cocktail**. Die Hände zum _____.

Du kannst nicht immer **im Urlaub** sein. Du kannst nicht immer ____ sein.

Blau **glänzt das Meer**. Blau _____ der _____.

Sonnencreme lohnt sich nicht. _____ lohnt sich nicht.

Er hat ein knallrotes **Erdbeereis**. Er hat ein knallrotes _____.

Ganz Paris träumt vom Sommer. Ganz Paris träumt von der _____.

Liebe, Schokolade, Himmel, 17, blüht der Enzian, Liebeskummer, Gummiboot, Liebe

Impressum

Herausgeber

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Hamburg-Barmbek
Andreas-Knack-Ring 2 • 22307 Hamburg
Telefon: 040 / 80 60 07 - 0
E-Mail: hamburg-barmbek@integra-sw.de
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

Auflage:

300

Erscheinungsweise:

Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):

September 2026

Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Hamburg-Barmbek GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg



Veranstaltungsvorschau

Juni

- 02.06.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 04.06.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 08.06.2026 14.00 Uhr **Moderverkauf Silktex**
- 10.06.2026 14.30 Uhr **Erdbeertag / Kuchen**
- 17.06.2026 14.30 Uhr **Bewegungsnachmittag**
- 23.06.2026 15.00 Uhr **Spaziergang mit d. KiTa**
- 24.06.2026 15.00 Uhr **Herrenstammtisch**

Juli

- 03.07.2026 15.00 Uhr **Sommerfest**
- 15.07.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 21.07.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 23.07.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 31.07.2026 **kleines Sommerfest mit d. KiTa**

August

- 05.08.2026 15.00 Uhr **Cocktails im Garten**
- 17.08.2026 14.00 Uhr **Moderverkauf Modemobil**
- 25.08.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 27.08.2026 09.30 Uhr **INTEGRA on Tour**
- 28.08.2026 10.00 Uhr **Konzert mit Juraj Sivak**



