

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HAMBURG-BARMBEK


INTEGRA

Inhalts- verzeichnis

3	Vorwort
4	Vorstellung Bewohner
5	Vorstellung Mitarbeiter
6	Grüner Daumen kennt kein Alter!
7-8	Unser Sommerfest
9	Eiskaffee im Garten
10	Kegeln und Boccia im Sitzen
11	Sommerfest Q21
12	INTEGRA on Tour
13	Dienstjubilare
14	Eiskaffee
15	Geburtstage
16	Andacht
17	Wir nehmen Abschied
18	Für Rätselfreunde / Impressum
19	Veranstaltungsvorschau



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

ich diese Gelegenheit nutzen, mich Ihnen kurz vorzustellen.

Mein Name ist Birgit Heitmann. Seit dem 01.07.2026 habe ich die Position der Einrichtungsleitung des INTEGRA Seniorenpflegezentrums Hamburg-Barmbek von Herrn Inhoff übernommen.

Ich bin in Hamburg geboren und aufgewachsen und mit 63 Jahren nach wie vor neugierig auf neue Herausforderungen und Entwicklungen. Nach meiner Ausbildung zur Altenpflegerin habe ich mich kontinuierlich durch verschiedene Fort- und Weiterbildungen sowie Studiengänge fachlich weiterentwickelt und mein Wissen stets aktuell gehalten. Die Qualifikation zur Managerin im Sozial- und Gesundheitswesen sowie die Zusatzqualifikation im Bereich Gerontopsychiatrie sind dabei nur zwei Beispiele aus meinem beruflichen Werdegang.

In den vergangenen 20 Jahren durfte ich als Einrichtungsleitung verschiedene Unternehmen und Einrichtungen kennenlernen und dort meine Erfahrungen und Kompetenzen in der Leitung von Pflegeeinrichtungen einbringen. Dabei waren mir insbesondere eine wertschätzende Führung, eine gute Zusammenarbeit sowie die kontinuierliche Weiterentwicklung der Einrichtungen und ihrer Mitarbeitenden wichtig.



Ich bin sehr gespannt auf das, was mich hier erwartet, und freue mich auf die vielen neuen gemeinsamen Aufgaben: auf die kleinen ebenso wie auf die vielleicht größeren Herausforderungen, die wir gemeinsam bewältigen werden.

Für Ihre Anliegen, Wünsche und selbstverständlich auch für Ihre konstruktiven Anregungen und Vorschläge habe ich jederzeit gerne ein offenes Ohr. Mir ist ein offener, respektvoller und lösungsorientierter Austausch wichtig.

Nun freue ich mich sehr auf die neuen Begegnungen mit Ihnen, auf die vielfältigen Aufgaben, die vor uns liegen, und ganz besonders auf die vielen Menschen, die ich bereits auf dem Sommerfest kennenlernen durfte und die ich in den kommenden Wochen und Monaten noch kennenlernen werde.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen.

Herzliche Grüße
Birgit Heitmann
Einrichtungsleitung

Unsere Bewohnerin Frau K. Hendersen

Ich bin in Chile, in La Serena, aufgewachsen. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, fällt mir eigentlich nur ein Wort ein: „traumhaft“.

Ich hatte eine sehr fröhliche und behütete Kindheit, geprägt von Sicherheit und Geborgenheit. Meine Eltern haben mich und meine Freunde viel frei laufen lassen. Sie wussten, dass wir als Gruppe zusammenhalten und aufeinander aufpassen würden. Das hat mir viel Freiheit gegeben und daran denke ich heute noch gerne zurück.

Meine Familie hat für mich immer die allerwichtigste Rolle in meinem Leben gespielt. Wir konnten uns immer aufeinander verlassen und waren füreinander da.

Sehr gerne erinnere ich mich an unsere Familienfeste, an meine Schulzeit und an meine Schulfreunde. Auch das Strandleben gehört zu meinen schönsten Erinnerungen. Ich bin an einem Ort aufgewachsen, an dem Menschen aus der ganzen Welt ihren Urlaub verbracht haben.

Mein Berufsleben habe ich als Praktikantin in der Reisebranche begonnen. Später habe ich als Marketingmanagerin bei einer internationalen Fluggesellschaft gearbeitet.

Eine besondere Erinnerung ist für mich meine Dienstreise nach Neuseeland. Diese Reise hat mich sehr überrascht. Vorher konnte ich mir nicht vorstellen, dass Menschen in einem anderen Land Fremde so freundlich und herzlich empfangen können wie in meiner Heimat Chile.



Wenn ich mein Leben heute beschreiben sollte, würde ich sagen: ruhig und zufriedenstellend. Ich war und bin glücklich.

Seit sechs Monaten bin ich nun im INTEGRA Haus. Mein erster Eindruck: freundlich und sehr zuvorkommend. Auch mein Einzug ist sehr gut und unkompliziert abgelaufen. Mit der Versorgung, der Verpflegung und der sozialen Betreuung bin ich sehr zufrieden.

In meiner Freizeit lese ich gerne, höre Musik und möchte gerne auf dem Laufenden bleiben, was draußen in der Welt passiert. Ich möchte den Kontakt zu meiner Umgebung und vor allem zu meiner Familie behalten. Die Menschen, die mich umgeben, machen mir die größte Freude.

Im Moment ist meine körperliche Gesundheit für mich besonders wichtig. Glücklicherweise fühle ich mich psychisch und sozial gut.

Mein größter Wunsch ist es, irgendwann wieder in mein Heimatland Chile zurückzukehren.

Unser Bewohner Herr Tarek Alturayhy

Meine Kindheit war wie ein Cocktaillleben. Ich bin in Bagdad geboren und aufgewachsen.

Ich habe mein Berufsleben als Pädagoge in Bagdad begonnen und als Arbeitsmediziner in Hamburg beendet. Meine erlebnisreichste Reise war die nach England im Jahr 1975, wegen der großartigen familiären Erlebnisse. Mein älterer Bruder, der immer mein Vorbild war, meine Familie und mein Sohn, den ich sehr gern habe, sind mir sehr wichtig.

Die aktive Kontakt- und Beziehungspflege mit Familie, Freunden und Bekannten ist mir wichtig. Es macht mir große Freude, wenn meine Kinder, meine Familie und meine Mitmenschen glücklich sind.

Der Einzug bei INTEGRA war schön und genau das, was ich mir vorher vorgestellt hatte. Der Empfang war freundlich. Insgesamt wunderbar. An den Alltag muss ich mich aber noch etwas gewöhnen. Das Essen ist gut, nur der Kuchen könnte besser sein. Ich höre gern Musik und schaue gern fern. Mich interessieren Politik und Länderberichte. Ich gehe gern raus und genieße die frische Luft.

Im Moment ist es für mich am wichtigsten, dass meine Mitmenschen glücklich sind. Ich bin wunschlos glücklich.



Unser Mitarbeiter Timon Leitner

Moin, ich bin Timon!

Mein Name ist Timon Leitner, ich bin am 30. September 1997 geboren und seit Mai 2026 als freigestellter Praxisanleiter im Haus tätig.

Ebenfalls im Mai 2026 bin ich nach Hamburg gezogen. Ursprünglich komme ich aus einem Dorf im Ostalbkreis in Baden-Württemberg. Hamburg ist daher nicht nur meine neue Heimat, sondern auch die erste Großstadt, in der ich lebe. Der Grund für diesen großen Schritt war meine Freundin, die aus Hamburg kommt und hier lebt. So wurde aus dem vertrauten Dorfleben innerhalb kurzer Zeit ein komplett neuer Lebensabschnitt im hohen Norden. An das „Moin“ habe ich mich inzwischen schon ziemlich gut gewöhnt. Nur „Moin Moin“ sollte ich besser nicht sagen: Das sei schon Gesabbel, wurde mir erklärt.

Seit mittlerweile zwölf Jahren bin ich in der Pflege tätig. Als examinierter Altenpfleger habe ich mehrere Jahre in der stationären Langzeitpflege gearbeitet und dabei unter anderem Erfahrungen in der direkten Pflege, als Schichtleitung und in der Praxisanleitung gesammelt. Besonders die Begleitung von Auszubildenden hat mir immer viel Freude gemacht. Deshalb freue ich mich sehr, mich in meiner jetzigen Position vollständig auf die praktische Ausbildung unserer Azubis konzentrieren zu können.

Zu meinen Aufgaben gehören unter anderem die Planung und Durch-



führung von Anleitungen, Praxisbegleitungen und Beurteilungen sowie die Organisation der verschiedenen Praxiseinsätze. Dabei ist mir besonders wichtig, für die Auszubildenden ein verlässlicher Ansprechpartner zu sein und sie individuell auf ihrem Weg durch die Ausbildung zu begleiten. Ich selbst würde mich als offen, zuverlässig und meist gut organisiert beschreiben. Gleichzeitig darf für mich bei der Arbeit auch der Humor nicht fehlen.

Privat bin ich der älteste von insgesamt sieben Brüdern. Mit sechs jüngeren Brüdern war bei uns zu Hause also eigentlich immer etwas los. In meiner Freizeit fahre ich gerne Fahrrad, gehe schwimmen, zocke oder verbringe Zeit mit meiner Freundin. Außerdem baue und tüftele ich gerne.

Ich freue mich darauf, Hamburg, das Haus und natürlich auch die Bewohnerinnen und Bewohner sowie meine Kolleginnen und Kollegen noch besser kennenzulernen. Bei Fragen, Ideen oder einfach für einen kurzen Austausch können Sie mich jederzeit gerne ansprechen!

Grüner Daumen kennt kein Alter!

Es ist wieder so weit, unsere Balkone mit bunten Blumen zu verschönern. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben dabei wieder einmal gezeigt, dass ein grüner Daumen keine Frage des Alters ist, sondern vor allem eine Frage der Freude und Leidenschaft. Natürlich auch mit etwas Erde an den Händen.

Für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist das gemeinsame Gärtnern mehr als nur eine Beschäftigung. Es erinnert an den eigenen Garten, an frühere Zeiten und an die Freude, etwas wachsen und blühen zu sehen. Gleichzeitig bietet das Pflanzen eine schöne Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Bewohnerinnen und Bewohner, die mit so viel Freude und Engagement dabei waren, und natürlich an alle fleißigen Helferinnen und Helfer, die dieses schöne gemeinsame Erlebnis möglich gemacht haben.

Jetzt heißt es: Gießen, Pflegen und Genießen!





Unser Sommerfest

Auch in diesem Jahr luden wir alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Angehörigen herzlich zu unserem traditionellen Sommerfest ein. Passend zum Motto „Country“ verwandelte sich unsere Einrichtung in eine kleine Country-Welt. Trotz des zunächst stürmischen Wetters ließen wir uns die gute Laune nicht nehmen.

Für beste Stimmung sorgte die Live-Country-Band Jimmy & Friends. Es wurde gemeinsam ausgelassen gefeiert. Eine Cocktailbar im Saloon mit erfrischenden, farbenfrohen Cocktails lud zum Anstoßen und gemütlichen Beisammensein ein.

Auch die Unterhaltung kam nicht zu kurz: Am Glücksrad gab es tolle Preise zu gewinnen, während die Fotobox mit lustigen Accessoires für viele fröhliche Erinnerungsbilder sorgte.

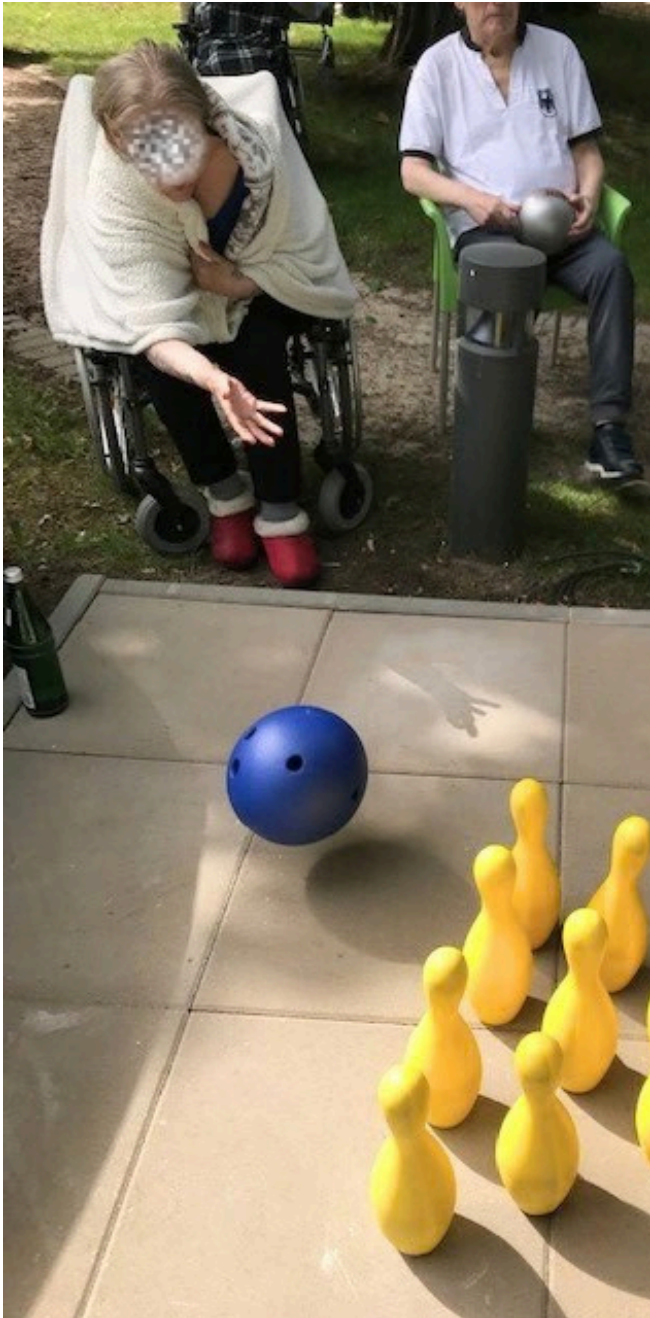
Für das leibliche Wohl sorgte unsere Küchencrew mit einem reichhaltigen Buffet und leckeren Spezialitäten. Mit viel Engagement wurde direkt vor Ort gegrillt und unsere Gäste wurden bestens versorgt.

Mit etwas Wehmut feierten wir an diesem Tag ein letztes Mal gemeinsam mit unserem Einrichtungsleiter, Herrn Inhoff. Gleichzeitig durften wir unsere neue Einrichtungsleiterin, Frau Heitmann, herzlich willkommen heißen und sie in geselliger Runde kennenlernen.

Ein besonderer Dank gilt allen Mitarbeitenden, die mit viel Engagement und Liebe zum Detail zum Gelingen des Festes beigetragen haben.

So wurde unser Sommerfest zu einem rundum gelungenen Tag.





Kegeln und Boccia im Sitzen

Jetzt wird gezielt! Kegeln und Boccia im Sitzen waren auch in diesem Jahr ein Highlight. An den heißen Tagen waren die Temperaturen besonders am Vormittag im Garten gut auszuhalten. Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner kamen aus dem gesamten Haus zusammen: Bewegung an der frischen Luft, in geselliger Atmosphäre und natürlich mit viel Spaß. Kegeln im Sitzen kann aber auch bei schlechtem Wetter gut drinnen stattfinden.



Sommerfest in der Nachbarschaft Q21

Auch in diesem Jahr waren wir beim Sommerfest in unserer Nachbarschaft Q21 wieder mit einem eigenen INTEGRA-Stand vertreten. Wir haben uns sehr gefreut, Teil dieses schönen Festes zu sein und gemeinsam mit vielen Besucherinnen und Besuchern einen Nachmittag zu verbringen.

Für das leibliche Wohl sorgten wir mit leckerem, frisch gebackenem Pflaumen- und Marmorkuchen sowie frischer Schlagsahne aus unserer Küche. Unser Kuchenangebot wurde von den Gästen gerne angenommen und war ein schöner kulinarischer Beitrag zum Fest.

Wir hatten einen schönen Pavillonplatz auf der Wiese und konnten von dort aus die tolle Livemusik genießen. Auch für die kleinen Gäste gab es viel zu entdecken: Eine Hüpfburg, ein Glücksrad sowie weitere Angebote sorgten für Spaß und Unterhaltung. Für großes Interesse sorgten außerdem die Feuerwehr und die Polizei mit einem Informationsstand.

Insgesamt herrschte eine sehr schöne und fröhliche Atmosphäre. Wir haben die Zeit an unserem INTEGRA-Stand sehr genossen und konnten viele nette Begegnungen und Gespräche erleben.

Ein herzliches Dankeschön geht an Frau Anke Alebrand-Stapelfeldt sowie an alle weiteren Veranstalterinnen und Veranstalter für das gelungene Sommerfest. Wir kommen im nächsten Jahr sehr gerne wieder!





INTEGRA on Tour: Ausflug zum Hof Bullerbü

Mit unserem kleinen Bus machten sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner wieder auf den Weg zum Hof Bullerbü in Steilshoop, Wandsbek.

Im Tierhaus erwartete uns eine bunte Vielfalt an Tieren: Graupapageien, Schildkröten, Ziegen, Schafe und Hühner. Es war schön, die Tiere zu beobachten und die besondere Atmosphäre des Hofes zu genießen. Besonders die lebhaften Graupapa-

geien sorgten für so manchen interessierten Blick.

Auch ein Besuch im Biohofladen mit Café durfte natürlich nicht fehlen. Bei einem gemütlichen Kaffee konnten wir unseren kleinen Ausflug entspannt ausklingen lassen.

Ein kurzer, aber wunderschöner Ausflug mit vielen tierischen Begegnungen, der uns allen viel Freude bereitet hat. Wir kommen wieder!



Dienstjubilare

Dieses Jahr freuen wir uns im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Hamburg-Barmbek über mehrere Jubilarinnen und Jubilare, die unsere Einrichtung bereits seit vielen Jahren mit ihrem Engagement bereichern.

Stellvertretend für alle Jubilarinnen und Jubilare möchten wir Frau Tessin hervorheben, die unser Team seit mittlerweile 15 Jahren mit großem Einsatz begleitet. Für ihre langjährige Treue und ihr Engagement bedanken wir uns herzlich und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Auch zahlreiche weitere Mitarbeitende feiern in diesem Jahr ihr Dienstjubiläum:

5 jähriges Jubiläum:

- Herr Ercan
- Frau Mihai

- Frau Semcken
- Frau Beese
- Herr Martens
- Frau Ehling
- Frau Ollmann

10 jähriges Jubiläum:

- Frau Debuc
- Frau Fiutak
- Frau Kopietz
- Frau Seß
- Herr Korth

Wir danken allen Jubilarinnen und Jubilaren herzlich für ihre langjährige Verbundenheit, ihren täglichen Einsatz und ihr großes Engagement für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre.

Eiskaffee im Garten – der Renner in diesem Sommer

Bei sommerlich warmen Temperaturen hieß es bei uns wieder: Eiskaffee im Garten! Viele Bewohnerinnen und Bewohner ließen es sich am Nachmittag im Grünen gut gehen und genossen einen herrlich kühlen Eiskaffee mit Eis, einer großzügigen Portion Sahne und natürlich einem Strohhalm.

Für die passende musikalische Begleitung sorgten beschwingte Swing-Klänge. Frank Sinatra durfte dabei natürlich nicht fehlen. Seine bekannten Melodien verliehen dem Nachmittag eine ganz besondere, gemütliche Atmosphäre und luden zum Mitsummen und Genießen ein.

Bei kühlem Eiskaffee, leckerer Sahne, schöner Musik und angeregten Gesprächen entstand eine wunderbar harmonische und gesellige Stimmung.





Glückwünsche zum Geburtstag

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

September

01.09. Groth, Heike Sophie
08.09. Wieczorek, Julius
12.09. Peschke, Gerhard
13.09. Peters, Olga
15.09. Wrona, Irma
18.09. Reimers, Regina Ursula
19.09. Lampe, Erika
22.09. Felicio Figureiredo, Manuel

Oktober

04.10. Fricke, Inge
05.10. Ludek, Heike
07.10. Kranich, Karin
12.10. Gurschler, Peter
16.10. Meinhart, Hildegard Dorothea
25.10. Lau, Inge
25.10. von Bergen, Elisabeth

November

06.11. Vierecker, Elfriede
07.11. Mohr, Gerhard
07.11. Pallasch, Andrea
14.11. Kretschmer, Wolfgang
15.11. Döring, Evelyn
15.11. Maubach, Heinrich
18.11. Leß, Edith Emilie Wilhelmine
20.11. Tiedemann, Marie Anne
22.11. Gschwendter, Marianne
28.11. Hensel, Margarete Elisabeth
28.11. Tappendorf, Christa Irmi
29.11. Jüngling, Brigitte Margarete



Andacht

Der Baum und das Fallobst

In einem Garten steht ein prächtiger Apfelbaum. Seine Krone ist herrlich gewachsen, die Blätter sind saftig und frisch. Der Stamm ist kerzengerade und robust. Jedes Jahr trägt der Baum viel Frucht. Aber jedes Mal schaut der Gärtner zur Erntezeit zum Boden und ärgert sich über das Fallobst. Dann will er den Baum fällen.

Viele Menschen machen es genauso wie dieser Mann: Sie beurteilen den guten Baum nach seinem Fallobst. Sie schauen nicht auf die guten Früchte, sondern auf das, was am Boden liegt. Das Mangelhafte und Schlechte springt viel schneller ins Auge als das Gute und Schöne. Meckern scheint leichter als Loben.

Dabei trägt der Baum doch viel Frucht! Es gibt so viel zu ernten! Aber nein, die Menschen schauen lieber nach unten statt nach oben.

Stellen wir uns doch einmal vor, wie viel mehr wir uns freuen könnten, würden wir einen Baum allein an dem Guten beurteilen, das er hervorbringt. Wie viel mehr würden wir uns freuen, könnten wir die saftigen Früchte sehen, die nur darauf warten, gepflückt zu werden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viel gute Frucht finden und fröhlich Erntedank feiern.
Ihr

Pastor Olaf Krämer
von St. Gabriel





Wir nehmen Abschied

Erinnerungen schenken uns Licht in dunklen Momenten.

20.05.2026 Frau Ute Bichel

20.05.2026 Herr Henry Hugo Wilken

01.06.2026 Frau Hanna Meier

13.06.2026 Frau Sylvia Hannelore Lankau

13.06.2026 Herr Klaus Hahn

11.07.2026 Frau Renate Borth

13.07.2026 Frau Gerda Pinke

29.07.2026 Frau Marianne Drevsen

13.08.2026 Frau Ingetraut Bremer

17.08.2026 Frau Renate Neißer



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
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):

Dezember 2026

Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Hamburg-Barmbek GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg



Veranstaltungsvorschau

September

08.09.2026	10:00 Uhr	Spaziergang mit der Kita
10.09.2026	15:00 Uhr	Besuch im Glasmuseum
15.09.2026	09:30 Uhr	INTEGRA Tour
16.09.2026	15:30 Uhr	Konzert von Live Music Now (LMN)
17.09.2026	09:30 Uhr	INTEGRA Tour
17.09.2026	15:00 Uhr	Kinovorstellung
23.09.2026	14:30 Uhr	Waffelbacken
28.09.2026	15:00 Uhr	Unsere kleine Bücherei wird [bitte ergänzen]
30.09.2026	15:00 Uhr	Herrenstammtisch

Oktober

08.10.2026	14:30 Uhr	Oktoberfest
12.10.2026	10:00 Uhr	Halloweendeko basteln mit der Kita
13.10.2026	09:30 Uhr	INTEGRA Tour
21.10.2026	15:00 Uhr	Herrenstammtisch
27.10.2026	09:30 Uhr	INTEGRA Tour
28.10.2026	14:30 Uhr	Waffelbacken

November

02.11.2026	14:00 Uhr	Modeverkauf Silktex
10.11.2026	10:00 Uhr	Basteln mit der Kita
11.11.2026	14:30 Uhr	Weinfest
17.11.2026	09:30 Uhr	INTEGRA Tour
24.11.2026	09:30 Uhr	INTEGRA Tour
25.11.2026	15:00 Uhr	Herrenstammtisch



