

DER LICHTBLICK



Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere neue Pflegedienstleitung / Glückwunsch zum Examen!
- 5 Unsere Bewohnerin Hertha Bolle
- 6 Unser Sommerfest
- 8 Der Mendener Herbst 2022
- 10 O' zapft is!
- 12 Unser Haus soll noch schöner werden!
- 13 Bewohnererinnerung
- 14 Dienstjubiläen und Weiterbildungen
- 15 Unsere Geburtstagskinder
- 16 Abschiede / Bauernregeln
- 17 Andacht
- 18 Kreuzwörtertsel / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender

Viel Spaß beim Lesen!





Liebe Bewohner*innen, Angehörige und Freund*innen des Hauses,

das Jahr ist schnell vergangen und mal wieder steht Weihnachten vor der Tür. Viel ist passiert in diesem Jahr 2022: Corona begleitet uns weiterhin, wir hatten wunderschöne Feste und tolle Momente in unserer Einrichtung, mit Ihnen und mit Ihren Angehörigen.

Auch im kommenden Jahr können wir einiges erwarten. Unser 10-jähriges Bestehen steht bevor und wir werden das gebührend feiern! Darauf freuen wir uns jetzt schon!

Ich wünsche Ihnen allen, auch unseren fleißigen Mitarbeiter*innen, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2023!

Viel Spaß beim Lesen,
herzliche Grüße,
Miriam Manns
Einrichtungsleitung



Unsere neue Pflege- dienstleitung Stefanie Kockskämper

Mein Name ist Stefanie Kockskämper und ich bin seit dem 1. September 2022 Pflegedienstleitung im INTEGRA Menden. Viele von Ihnen kennen mich bereits, da ich schon seit über drei Jahren als Praxisanleitung und stellvertretende Pflegedienstleitung hier in der Einrichtung tätig war.

Von Haus aus bin ich gelernte Kinderkrankenschwester und habe lange Zeit im Klinikum Dortmund gearbeitet. Mit den Jahren wuchs in mir der Wunsch, meinen Horizont zu erweitern und etwas Neues auszuprobieren. So bin ich den Schritt in die Altenpflege gegangen, den ich bis heute nicht bereue. In meiner Freizeit stehen meine beiden Kinder und mein Mann an erster Stelle,



Es folgt dem Fußball. Entweder feiere ich meine beiden Kinder auf dem Feld an oder verfolge die Spiele von Borussia Dortmund.

Glückwunsch zum Examen!

Dieses Jahr durften wir bereits zweien unserer Schüler zum bestandenen Examen gratulieren!

Stefanie Bilstein nennt sich seit August examinierte Pflegefachkraft und Jennifer Bonse seit Oktober.

Beide haben bei uns im Haus als Helfer angefangen, bevor sie 2019 den mutigen Schritt in die Ausbildung gegangen sind. Frau Kockskämper (damals



Stefanie Bilstein

noch hauptberuflich freigestellte Praxisanleitung) hat beiden über die drei Jahre hinweg mit Rat und Tat zur Seite gestanden, manchmal lieh sie ihnen auch eine Schulter zum Ausweinen und reichte ihnen ein Taschentuch. Sie hat, gemeinsam mit dem gesamten Team, aus beiden das Beste hervorgeholt und wir freuen uns, dass sie bei uns einen Vertrag als Fachkraft unterschrieben haben!



Jennifer Bonse

Unsere Bewohnerin Hertha Bolle

Mein Name ist Hertha Bolle und ich bin 83 Jahre alt. Seit Ende September wohne ich hier im INTEGRA Menden und habe mich bereits gut eingelebt. Mitarbeiter und Bewohner sind alle sehr freundlich und ich freue mich, wenn wir zu den Mahlzeiten in der Gemeinschaftsküche auf dem Wohnbereich alle zusammensitzen und essen. Wenn ich in meinem Zimmer bin, höre ich am liebsten Musik und schaue aus dem Fenster in die Natur und auf die Hönne, da ich schon immer sehr naturverbunden war und es noch immer bin. Ich bin keine geborene Mendenerin, sondern komme ursprünglich aus Iserlohn. In jungen Jahren habe ich meiner Mutter gerne in der Küche geholfen. Sie hat mir viele Kniffe und Tricks beigebracht, die ich später gut gebrauchen konnte, da ich in einigen Haushalten gearbeitet und gekocht habe. Musik war damals wie heute meine Lei-



enschaft und ich bin früher sehr gerne ins Theater Hagen gefahren. Später habe ich dann meine Schwester gepflegt und nach ihrem Tod ihren Hund „Carna“ bei mir aufgenommen. Jetzt freue ich mich über den Ruhestand und viele Spaziergänge, die ich hier in der Umgebung machen kann.



Unser Sommerfest

Am 19. August feierten wir unser Sommerfest. Die Vorbereitungen liefen schon Wochen vorher auf Hochtouren. Zum Fest gab es neben guter Musik vom Zillertaler Bernd auch eine Hüpfburg. Nicht nur Kinder hatten Freude am Springen, auch unsere Mitarbeiter und Bewohner ließen sich den Spaß nicht entgehen. Um bei den warmen Temperaturen den Durst zu stillen, gab es einen Bierwagen mit frisch gezapftem Pils von unseren Kollegen aus dem Leitungsteam.



Die Kinderfeuerwehr Menden stellte uns ihre Popcornmaschine zur Verfügung und der Duft von frisch gemachtem Popcorn lag verführerisch in der Luft. Unsere Küche hat sich an diesem Nachmittag selbst übertroffen! Wer beim Kuchenbuffet nicht auf seine Kosten kam, der wurde spätestens beim Grillbuffet fündig.



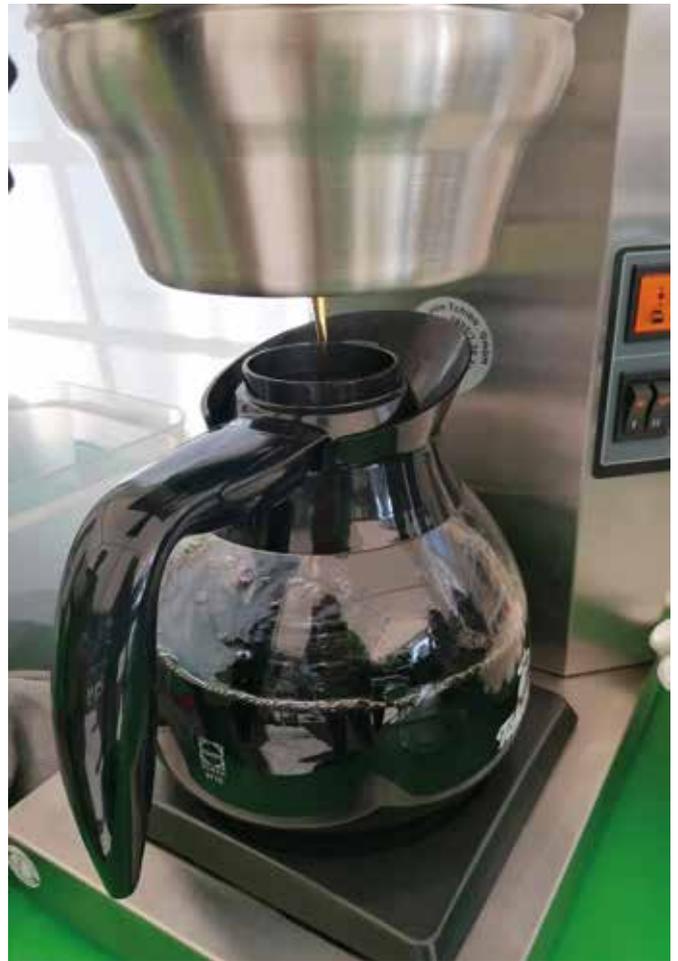
Die Stimmung drinnen im Restaurant sowie draußen auf dem Parkplatz unter dem Zelt war sehr ausgelassen. Mitarbeiter, Bewohner und deren Angehörige verbrachten einen großartigen Nachmittag miteinander!



Der Mendener Herbst 2022

Am 8. und 9. Oktober war es wieder so weit. Die Stadt lud zum Mendener Herbst ein. Rund um die Kirche St. Vincenz gab es viele Stände zum Gucken und Bestaunen. Auch wir waren wieder vor Ort um uns und unser Haus zu präsentieren, weil Senioren Helden brauchen. An beiden Tagen wurden

Kaffee und Waffeln gegen eine Spende für den guten Zweck an die Besucher des Mendener Herbstes ausgegeben. Außerdem kamen unsere Bewohner zu Besuch und genossen den Trubel in der Mendener Innenstadt.





O' zapft is!

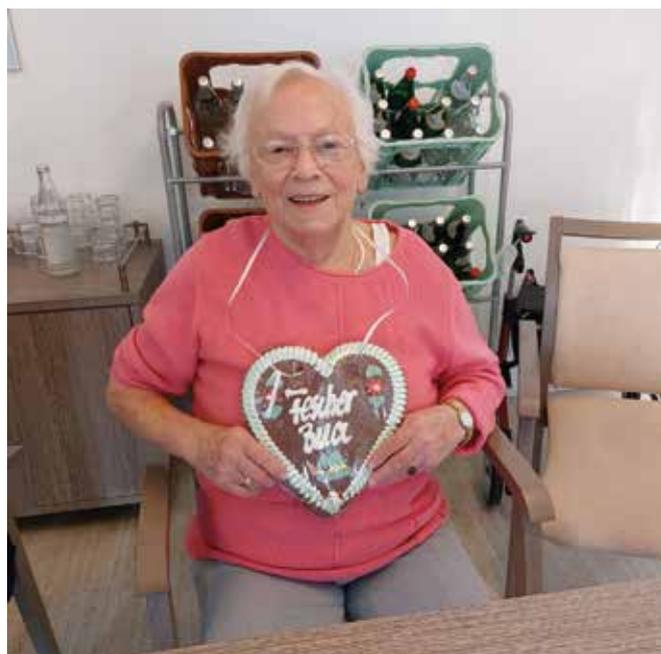
Wie schon im letzten Jahr wurde es laut, als wir am 29. September unser Oktoberfest gefeiert haben. Richtig Stimmung machte der bei uns allen beliebte Musiker Zillertaler Bernd. Es wurde im Restaurant und im Foyer getanzt, gefeiert und gelacht. Highlight des Nachmittages war der Besuch von „Cordula Grün“.





Unsere Küche zauberte ein traditionelles bayrisches Menü. Es gab Minihaxen, Weißwurst, Krautsalat, Obatzer und Brezn.

Um das Flair eines bayrischen Festzeltes abzurunden, schmissen sich die Mitarbeiter in Dirndl und Lederhosen und servierten Bewohnern und deren Angehörigen kühles Bier.

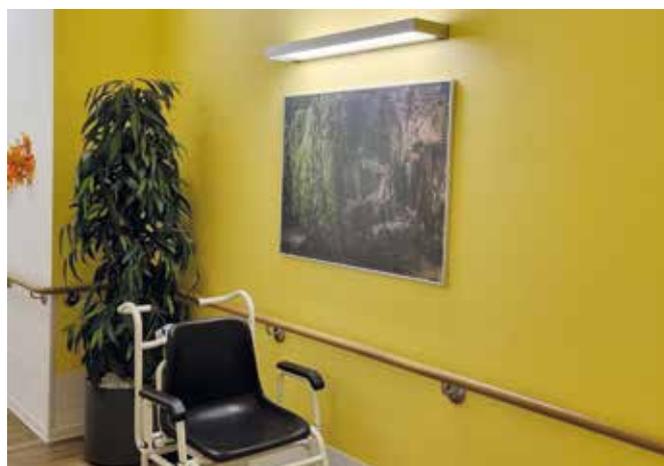


Die Stimmung war durchweg ausgelassen und jeder hat das Fest genossen. Bereits im Vorfeld konnten die Bewohner sich auf das Fest einstellen. Beim Kreativangebot des Sozialen Dienstes durften Dekorationswünsche eingebracht und umgesetzt werden. Wir hoffen auf eine neu gegründete Tradition und ein weiteres Oktoberfest 2023!



Unser Haus soll noch schöner werden!

Schon vor einigen Monaten formte sich der Gedanke, das Erscheinungsbild der Wohnbereiche zu verändern. Den Anfang machten die Wohnbereiche Gelb und Rot. Mit Hilfe der ortsansässigen Fotografin Frauke Brenne wurden typische Highlights aus Menden auf die Leinwand gedruckt. Bilder vom Wasserrad und Hönneufer zieren nun den Wohnbereich Gelb im Erdgeschoss



und Fotografien vom Hexenteich den Wohnbereich Rot im Dachgeschoss. In den nächsten Monaten sollen noch die Wohnbereiche Grün und Orange folgen. Wir sind gespannt, welche schönen Bilder uns Frau Brenne für diese beiden Bereiche präsentieren wird. Marcel und Moritz von Sprühliebe zauberten außerdem ein Grafitto im Eingangsbereich an die Wand.



Bewohnererinnerung

Mein Name ist Egon Hoffmann. Die Musik begleitet mich schon mein ganzes Leben.

Ich komme aus einer sehr musikalischen Familie und habe mit 16 Jahren begonnen, Tuba zu spielen.

Auf meinem Tisch steht ein Foto aus dem Jahr 1951, von meinem Vater, meinem Onkel, meinem Bruder und mir. Wir stehen zusammen, um später mit dem Feuerwehrmusikzug Welver auf einem Schützenfest zu spielen.

In 70 Jahren habe ich ca. 235 Auftritte gespielt.

Beim Mittagessen, samstags nach der Arbeit, fragte meine Frau mich schon: "Welche Uniform soll ich Dir heute 'raus-hängen?" Ich habe in vielen Musikkapellen gespielt und auch oft in anderen Kapellen ausgeholfen. Fast jeden Samstag und Sonntag war ich unterwegs. So habe ich auch auf der weltberühmten Steuben-Parade 1973 in New York gespielt.



Ein unvergessliches Erlebnis! Während der Parade trug ich auf der rechten Schulter meine Tuba und links den Fotoapparat. Immer wenn eine Pause war, habe ich Fotos gemacht. Insgesamt sind es mehr als 60 Fotos, die ich alle in einem Album habe.

Heute höre ich Blas- und Marschmusik mit dem CD Player. Manchmal bringt mir jemand ein Handy-Video vom Auftritt eines Musikzugs mit. Darüber freue ich mich dann besonders.

Dienstjubiläen und Weiterbildungen

In diesem Jahr durften wir einigen Mitarbeiter*innen zum Dienstjubiläum gratulieren! Alessandro „Alex“ Sottile und Leonardo „Leo“ Guiffreda aus der Pflege sowie Ann-Kathrin Rickers aus dem Küchenteam feierten ihre 5-jährige Zugehörigkeit zum INTEGRA Menden. Außerdem freuen wir uns mit und über unsere Mitarbeiterinnen Nicole Dinh und Wioletta Kupis, die ihre Weiterbildungen zur Wohnbereichsleitung erfolgreich abgeschlossen haben. In Zukunft wird Nicole Dinh als stellvertretende Pflegedienstleitung Frau Kockskämper unterstützen und vertreten. Frau Manns als Einrichtungsleitung, Frau Kockskämper als unsere Pflegedienstleitung und Frau Kersting als Leitung Hauswirtschaft und natürlich das gesamte Team gratulieren recht herzlich und freuen sich auf viele weitere gemeinsame Jahre.



Wioletta Kupis



Leonardo Guiffreda



Allesandro Sottile



Nicole Dinh



Ann-Kathrin Rickers



Unsere Geburtstagskinder

**Wir gratulieren unseren
Bewohner*innen zum Geburtstag
und wünschen alles Gute!**

Oktober 2022

Elisabeth Agnes Müller	04.10.
Maria Martha Janetzko	09.10.
Waltraud Konietzny	17.10.
Werner Haumreißer	19.10.

November 2022

Rosa Oberländer	15.11.
Maria Elisabeth Heimann	21.11.
Willi Nörenberg	28.11.

Dezember 2022

Alois Schmitte	03.12.
Christine Maria Kuczpiol	09.12.
Gerhard Beckmann	10.12.
Christel Holland-Moritz	13.12.
Katharina Hedwig Huhn	16.12.
Walter Heimann	21.12.
Sophia Anklam	22.12.
Gerhard Emil Friedrich	24.12.
Renate Stahl	29.12.



Wir nehmen Abschied

*Das Schlimmste am Abschied
von Menschen ist zu wissen,
dass man ohne sie auskommen kann und wird.*

Anne Morrow Lindbergh



Bauernregeln

Regnet es zu St. Nicolaus wird der Winter streng und graus.

Der Januar muss vor Kälte knacken, wenn die Ernte soll gut sacken.

Je tiefer der Schnee, um so höher der Klee.



Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende,
Advent, Advent, ein Lichtlein brennt:
Die Kerzen auf dem Adventskranz, der beleuchtete Weihnachtsbaum – ich liebe die Lichter in der Advents- und Weihnachtszeit. Bei mir können es gar nicht genug Kerzen sein in der dunklen Jahreszeit. Und in diesem Jahr brauche ich sie ganz besonders! Denn diesmal ist es nicht nur draußen dunkel, sondern die vielen Kriegs- und Krisennachrichten sind manchmal schwer auszuhalten. Wie gut, dass die Botschaft vom Weihnachtslicht nicht von Strom oder Gas abhängig ist...
Auch das erste Weihnachtsfest fand unter schwierigen Bedingungen statt: Maria, minderjährig, schwanger, ob sie auf Josef zählen konnte, wusste sie nicht so genau, ihr Heimatland brutal besetzt. Viel Dunkelheit – da mag manche Sorge an Maria gezerrt haben – und jede

und jeder von Ihnen kennt das wohl auf eigene Weise in den letzten Monaten. Und mitten da hinein trifft die Botschaft des Engels: Fürchte dich nicht! Gott kommt. Er wählt den Weg des kleinen auf Liebe angewiesenen Kindes, um uns nah zu sein, tritt mit seiner Liebe an unsere Seite, teilt unser Leben. Die Kerzen im Advent helfen mir innezuhalten, dem Karussell der schlechten Nachrichten im Kopf Paroli zu bieten und an den zu denken, um den es an Weihnachten geht: "Ich bin das Licht der Welt, wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben", so sagt es Jesus. Daran will ich mich halten. Eine lichtvolle Adventszeit und gesegnete Weihnachten wünscht Ihnen Ihre Pastorin

Annette Charbonnier
(Annette Charbonnier)



Kreuzworträtsel

Geflügel- produkt Ärger	▼	durch- sichtige Masse	Anrede	Bootsart	▼	Fernseh- location Budget	▼	Schreib- flüssig- keit
▶		▼	▼	Bedeutung Tischten- nissspiel	▶	▼		▼
Albern- heit	▶			▼				
Abk. Deziliter	▶		Vorfahr Brite	▶				
Frauen- name	▶		▼		leblos ... mit Weile	▶		
▶					▼	ägyptischer Gott Indo- europäer	▶	
Dekor Himmels- richtung	▶	Rest- bestand Rundfunk- sender				▼		Moor, Sumpf- landschaft
▶	▼		englische Biersorte französisch wer	▶				altchinesischer Erfinder: Papiers
vierter Buch- stabe	▶	Beginn Acker- maß	▶					
▶		▼			agieren V ... X	▶		
Er ist schlecht	▶	japan- ische Meile	▶		Binde- wort: falls	▶		

N	N	E	W	l	I	R	M	Er ist
N	U	T	V	l	F	A	R	schlecht
L	L	E	U	Q	A	D	J	Meile
F	P	E	E	L	E	S	T	Japan-
M	T	K	L	I	R	E	D	ischte
E	R	E	D	E	R	I	E	Er ist
T	O	T	I	N	E	L	I	schlecht
N	H	A	R	A	D	L	D	Meile
E	I	T	E	R	R	E	N	Japan-
T	E	R	T	W	E	G	E	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist
S	C	H	I	T	E	M	A	schlecht
R	E	S	T	E	R	E	N	Meile
D	B	F	E	B	A	M	A	Japan-
S	C	H	I	T	E	M	A	ischte
R	E	S	T	E	R	E	N	Er ist
D	B	F	E	B	A	M	A	schlecht
S	C	H	I	T	E	M	A	Meile
R	E	S	T	E	R	E	N	Japan-
D	B	F	E	B	A	M	A	ischte
S	C	H	I	T	E	M	A	Er ist
R	E	S	T	E	R	E	N	schlecht
D	B	F	E	B	A	M	A	Meile
S	C	H	I	T	E	M	A	Japan-
R	E	S	T	E	R	E	N	ischte
D	B	F	E	B	A	M	A	Er ist



Veranstaltungsvorschau:

Dezember 2022

06.12. Hardy's Band im Restaurant

11.12. Weihnachtsmarkt

auf dem INTEGRA-Parkplatz
14 - 18 Uhr mit Feuershow

16.12. Musikschule Menden „Geigen“

ca. 16:00 Uhr im Restaurant

Januar 2023

26.01. Modenschau Mode Mobil

15:30 - 17:30 Uhr im Restaurant

Februar 2023

17.02. Karneval /Karnevalsball

mit Büttenrede

ab 15:00 Uhr im Restaurant

Wöchentliche Angebote

- Gymnastik „Fit in den Tag“
- Gedächtnistraining
- Balance-Training am Rollator
- Großes Bingo
- Themenbingo
- Kreativangebote
- Bunte Runde
- Hauswirtschaftliche Angebote
- Musikalische Angebote

Monatliche Angebote

- Waffel backen
- Damenrunde
- Herrenrunde
- Evangelischer Gottesdienst
- Katholischer Gottesdienst


INTEGRA