

# DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM  
HANNOVER-STÖCKEN

  
INTEGRA

## Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unser Mitarbeiter Björn Plotzke
- 5 Unsere Bewohnerin Ursula Rosenhammer
- 7 Rosenmontag
- 8 Valentinstag
- 9 Unsere Hauskatze
- 10 Osterfeuer
- 11 Ausflug ins Storchennest
- 12 Veronika, der Lenz ist da!
- 13 Frühlingsfest
- 14 Tanz in den Mai
- 15 Glückwünsche zum Geburtstag
- 16 Abschiede / Bauernregeln
- 17 Andacht von Pastorin Annette Charbonnier
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender

*Viel Spaß beim Lesen!*



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



es ist Urlaubszeit. Für viele eine der schönsten Zeiten im Jahr. Entspannung genießen, zur Ruhe kommen, Muße haben – aber was ist Muße, und wozu ist sie gut?

Das entscheidendste Merkmal ist wohl ihre Zweckfreiheit und ihre Absichtslosigkeit. Wer sich mit ihr beschäftigt, merkt, dass sie uns gut tut.

Der amerikanische Hirnforscher Marcus Raichle hat mittels Kernspintomografie herausgefunden, dass unsere Hirnregionen erst beim Nichtstun richtig aktiv werden. Das könnte erklären, warum uns die berühmten „Geistesblitze“ und Ideen eben häufig nicht beim Konzentrieren ereilen, sondern in den Momen-

ten der Entspannung; unter der Dusche, im Garten, beim Spaziergehen. Leerlauf im Gehirn ist also nicht nur wichtig für unsere psychische Gesundheit, sondern kann auch die Lösung für unsere Probleme bringen. In diesem Sinne wünschen wir schon mal allen einen schönen, entspannten Urlaub.

Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner verreisen nicht mehr. Deshalb wird es auch in diesem Jahr bei uns wieder jede Menge schöner Freizeitangebote für die Daheimgebliebenen geben. Hier gehen unserem Sozialen Dienst nicht so schnell die Ideen aus. So zeigten die Mitarbeitenden auch in der zurückliegenden Zeit stets ein Händchen für Bewohnerwünsche. Um nur einige der Veranstaltungen zu nennen:

- Osterfeuer – dazu weißer Glühwein oder Bierchen
- Ausflug ins Café Storchennest in Luthe/Wunstorf
- Frühlingsfest
- Tanz in den Mai mit dem Shanty-Chor und Fischbrötchen
- Angrillen am 1. Mai in unserem Garten

Wir freuen uns, wenn unsere Bewohner und Bewohnerinnen sich freuen und wir einen Beitrag dazu leisten können. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Liebsten eine gute Zeit, natürlich mit Muße und Entspannung!

Viel Spaß beim Lesen unserer Hauszeitschrift wünscht Ihnen

Gabriele Reimer



## Unser Mitarbeiter Björn Plotzke

Hallo, viele von Ihnen kennen mich bestimmt schon. Mein Name ist Björn Plotzke, habe vom Alter her vor ein paar Wochen das halbe Jahrhundert erreicht und bin hier bei INTEGRA die Leitung des Sozialen Dienstes, dieses mittlerweile seit zweieinhalb Jahren. Ursprünglich komme ich aus dem schönen Wendland. Aber irgendwann hat es mich in die große weite Welt hinausgetragen und ich wohne seit mittlerweile 20 Jahren in Hannover.

Auf dem Foto bin ich nicht allein zu sehen. Mein ganzer Stolz ist mein Sohn! Auch er war schon mit bei uns im Haus zu gemeinsamen Feiern oder beim Verteilen von Weihnachtsgeschenken.

Da wir beide das Fahrradfahren lieben, sind wir mit unseren Rädern im Frühjahr und Sommer ständig auf langen Touren unterwegs.

Vor INTEGRA habe ich zehn Jahre in einer anderen stationären Pflegeeinrichtung in Hannover im Sozialen Dienst gearbeitet, wo ich mir meine Spuren verdient habe. Eigentlich hatte ich damals vor, woanders zu arbeiten. Nur durch einen Zufall habe ich mich hier im Haus beworben und im Nachhinein muss ich wirklich sagen, dass es das Beste war, was mir passieren konnte. Denn so ist es häufig im Leben, der Zufall schreibt die schönsten Geschichten. Ich fühle mich einfach nur wohl hier. Es gibt tolle Kolleginnen und Kollegen, besonders in meinem Team vom Sozialen



Dienst. Aber auch Sie, die Bewohnerinnen und Bewohner, liegen mir sehr am Herzen.

In den letzten zweieinhalb Jahren haben wir viele Feste mit Ihnen gefeiert. Besonders in Erinnerung bleiben mir der Zirkus „Showkolade“ mit seiner spektakulären Show, unsere gemeinsamen hawaiianischen Nachmittage mit selbstgemachten Cocktails für alle, die verschiedenen Ausflüge, der Stadionbesuch bei Hannover 96 und vieles mehr. Es gab in dieser kurzen Zeit einfach schon sehr viele schöne Momente. Und das ist es auch, worauf ich mich freue. Auf viele Feste, Veranstaltungen und gemeinsames Lachen.

## Unsere Bewohnerin Ursula Rosenhammer



Hallo, mein Name ist Ursula Rosenhammer, aber alle nennen mich eigentlich nur Ulla. Seit Anfang März wohne ich im INTEGRA Hannover-Stöcken und fühle mich sehr wohl hier, vor allem in meinem Zweibettzimmer, da ich gerne in Gesellschaft bin. Zum Glück habe ich eine nette Mitbewohnerin.

Zu meiner Tochter habe ich seit ihrer Geburt ein gutes Verhältnis. Sie besucht mich mehrmals in der Woche, worauf ich mich immer freue.

Als ich früher Hausfrau und Mutter war, habe ich nicht nur meine Tochter liebevoll großgezogen, sondern habe auch am Tage auf andere Kinder aus der Nachbarschaft aufgepasst. Aber auch wenn eine Babysitterin gebraucht wurde, war ich stets zur Stelle. Dieses hat

mir immer sehr viel Freude bereitet. Da ich gerne in Gesellschaft bin, nehme ich an Gruppenaktivitäten, Festen und Veranstaltungen teil. Früher bin ich mit meinem Mann zu großen Festen gefahren. Mehrmals waren wir in München beim Oktoberfest, was uns immer sehr gefallen hat. Mein Favorit auf dem Oktoberfest war immer die Schiffschaukel. Damit hätte ich den ganzen Tag fahren können.

Besonders habe ich mich immer über die Lebkuchenherzen gefreut, die mir meine Freunde vom Oktoberfest mitgebracht haben.

Ich hoffe, ich konnte mich Ihnen ein wenig vorstellen und werde bestimmt noch viele von Ihnen kennenlernen, worüber ich mich freuen würde.



## Rosenmontag

Helau und Alaaf hieß es wieder bei uns am Rosenmontag. Und das den ganzen Tag über. Am Vormittag wurden alle Wohnbereiche, Bewohnerinnen und Bewohner unter der Leitung von „Traumschiffkapitän Michael“ besucht. Dabei ließen es sich die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nicht nehmen, verkleidet zu erscheinen und natürlich ordentlich Kamelle zu verteilen. Da war die Überraschung schon groß.

Am Nachmittag gab es dann noch eine Karnevalsfeier in unserem Restaurant. Dabei gab es nicht nur Karnevalsmusik, die typischen Berliner und den einen oder anderen Eierlikör. Nein, es gab eine Uraufführung von „Rotkäppchen und der gute Wolf“. Es wurde die Geschichte erzählt und aufgeführt, wie es nach dem Märchen der Gebrüder Grimm weiterging. Und denen, die nicht mit dabei gewesen sind, bleibt nur

zu sagen: Es wurde wirklich sehr viel gelacht.

Zum Abschluss ließen es sich Frau Kocaman und Herr Plotzke nicht nehmen, sich den Bewohnerinnen und Bewohnern zu stellen. Es gab ein Tellerwerfen mit Rasierschaum. Jeder, der mochte und wollte, durfte drei mal würfeln. Bei der richtigen Zahl gab es dann einen Pappteller mit Rasierschaum für einen der beiden ins Gesicht, was für viel Erheiterung sorgte.

Aber auch da sind wir ein wenig schlauer geworden: Beim nächsten Mal nehmen wir einfach Sahne. Die schmeckt auf jeden Fall besser.

Und so bleibt uns nur noch zu sagen: „Helau und Alaaf bis zum nächsten Jahr“.





## Valentinstag

Lasst Blumen sprechen! Dieser Satz ist typisch für den Valentinstag. Der Brauch geht allerdings zurück bis in die Antike auf die heidnische Göttin Juno, die als Schützerin der Ehe und Familie galt. Ihr zu Ehren gab es das Lupercalia-Fest, dass am 14. Februar mit vielen Blumen gefeiert wurde.

Bei uns wurden die Bewohnerinnen und Bewohner gefeiert. Uns so ließen wir Blumen sprechen, worüber sich nicht nur die Damen, sondern auch die Herren, sichtlich freuten.



## Unsere Hauskatze

Ein sehr bekannter Satz lautet: Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. Aber wie wäre es denn, wenn das Glück einfach nur auf dem Schoß liegen würde und zwar in Form einer Katze?

Viele von Ihnen haben bestimmt schon mitbekommen, dass wir tierischen Zuwachs bekommen haben: Emma! Unsere kommissarische Einrichtungsleitung Frau Reimer hat nämlich eine kleine Stubentigerin, die täglich auf ihrem Kat-

zenbaum auf das Büro aufpasst. Und das auch im Tiefschlaf.

Aber nicht nur das: Täglich erkundet sie den Garten, besonders bei schönen Wetter. Und wie auch wir Menschen freut sie sich über jede kleine Streichel-einheit, die sie bekommt.

Wenn sie also einmal im Foyer oder im Garten unterwegs sein sollten, halten sie ihre Augen gut auf. Denn es kann sein das ihnen ein kleine Stubentigerin über den Weg läuft...



## Osterfeuer

Wie die meisten vielleicht wissen, ist der Brauch des Osterfeuers ein Symbol für die Wiederauferstehung Jesu Christi. Es ist aber auch ein Brauch, den Winter offiziell zu verabschieden und den Frühling zu begrüßen.

Und nach dem langen Herbst und Winter, der wirklich sehr regnerisch war, wollten auch wir den Frühling endlich wieder begrüßen. Bei angenehmen Temperaturen starteten wir nach dem Abendessen unser Osterfeuer. Dabei wurde auch das eine oder andere Alster oder Bierchen getrunken. Wem es trotzdem etwas kühl war, konnte sich nicht nur am Feuer aufwärmen: Es gab heißen Kakao oder weißen Glühwein. Anscheinend haben wir mit unserem

Osterfeuer den Winter tatsächlich vertrieben: Am darauffolgenden Wochenende hatten wir schon 25 Grad. Und das in der ersten Aprilwoche.

Jetzt kommt bestimmt der eine oder andere auf die Idee, Ostern auf den Januar vorzuverlegen, um den Frühling herbeizurufen. Aber so sehr wir das erste frische Grün an den Sträuchern und Bäumen bewundern, dem Zwitschern der Vögel lauschen oder die Sonne genießen: Auch der Winter hat seine schönen Seiten.

So saßen wir zum Sonnenuntergang auf unserer Terrasse und je dunkler es wurde, desto schöner brannten unsere beiden Feuer.



## Ausflug ins Storchennest

Nachdem unser erster Ausflug im Januar der zur Ausstellung von „Monets Garten“ war, starteten wir Ende April unseren ersten von vielen Frühjahrsausflügen. Dabei fuhren wir nach Luthe ins „Café Storchennest“. Ein gemütliches Kaffee mit selbstgemachten Torten. Wobei unsere Hoffnung natürlich war, auch schon die ersten Störche des Jahres zu sehen. Denn das Café trägt seinen Namen nicht umsonst. Auf dem Dach gibt es tatsächlich ein Storchennest, das jedes Jahr von dem selben Storchepaar bezogen wird, um dort seine Jungen großzuziehen. Und: Wir hatten Glück! Als wir ankamen, begrüßten uns schon klappernd zwei Störche, aus dem Nest und aus der Luft. So machten wir es uns im Café gemütlich und genossen nicht nur den Kaffee, sondern auch leckeren Erdbeerkuchen, Blaubeer-Eierlikör-Torte oder Nusstorte.



Bei heiteren Gesprächen waren wir uns alle einig, dass der Ausflug zu den Störchen nicht der letzte in diesem Jahr für uns war.



## Veronika, der Lenz ist da!

Im April gab es an den Wochenenden schon die ersten richtigen sonnigen und warmen Tage. Da hieß es für uns: Ab ins Gartencenter und Blumen kaufen. Mit tatkräftiger Unterstützung einer Bewohnerin wurden Blumen für unsere Terrasse, den Balkon und den Garten gekauft.

Da das Wetter auch mitspielte, machten wir uns gleich an die Arbeit. Gemeinsam wurde nach dem Winter wieder viel Farbe in unsere Außenbereiche gebracht. Und das Ergebnis konnte sich sehen lassen, ob Geranien, Margeriten oder andere farbenfrohe Blumen. Nun heißt es nur noch hegen und pflegen, sodass wir die Pracht lange genießen

können. Denn es ist so wie bei uns Menschen. Nur wenn sich Blumen wohlfühlen, werden sie lange bei uns bleiben.



## Frühlingsfest

Nachdem wir unsere Blumen eingepflanzt hatten, stand unser Frühlingsfest vor der Tür. Dabei kam pünktlich zum Nachmittag die Sonne heraus, die uns dann auch die ganze Zeit begleitete, so als ob die mitfeiern wolle. Bei Bananensplit-Torte, Mandarinen-Torte, Hugo und sehr, sehr leckerem Orangen-Maracuja-Bananen-Sekt verlebten wir einen stimmungsvollen Nachmittag. Die musikalische Begleitung durfte natürlich nicht fehlen. Thomas Klenke sorgte wie auch schon bei vorherigen Ver-

anstaltungen für ordentlich Stimmung. Dabei konnten sich die Bewohnerinnen und Bewohner selbstverständlich auch verschiedene Lieder wünschen, was zum Schunkeln und Tanzen einlud. Dieses mal war auch irgendwie eine ganz besondere Stimmung. Es war besonders heiter und fröhlich, als ob wir den Frühling endlich begrüßen könnten. Diese Stimmung werden wir auf jeden Fall mitnehmen und sehnen jetzt schon die nächsten Feiern herbei, die bei uns anstehen.



## Tanz in den Mai

Die Tradition des Tanz in den Mai ist bei uns in Deutschland sehr verschieden. Im Bayern wird zum 1. Mai der typische Maibaum aufgestellt. Bei uns in Norddeutschland kennt jeder die Walpurgisnacht, ob auf dem Blocksberg, dem Brocken oder auf dem Hexentanzplatz in Thale. So entschieden wir uns für einen etwas anderen Tanz in den Mai. Bei uns hieß es: Ahoi! Am 30. April besuchten uns nämlich die Shanty-Sänger Langenhagen.

Was dazu auf keinen Fall fehlen durfte, waren natürlich die Fischbrötchen. Die wurden für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses vom Sozialen Dienst frisch zubereitet mit Matjes, Bismarckhering oder Backfisch, mit Salat, Gurke, Zwiebeln oder mit Remoulade. Es war für jeden etwas dabei. Aber auch das eine oder andere Bierchen, Alster oder alkoholfreies Bier durften nicht fehlen. So sorgte der Shantychor für eine tolle Stimmung und wir konnten mit einem Lächeln bei strahlenden Sonnenschein in den 1. Mai starten.

## Glückwünsche zum Geburtstag:

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

### März

03.03. Frau Personn  
07.03. Frau Prestin  
11.03. Frau Bäumann  
20.03. Herr Wagner  
22.03. Frau Lomovskaya  
24.03. Frau Schütze

### April

02.04. Frau Witte  
11.04. Herr Stauske  
13.04. Frau Kassner  
14.04. Frau Rühle

26.04. Frau Packheiser  
Herr Schmieta  
27.04. Herr Schmidt  
30.04. Frau Stansch

### Mai

01.05. Herr Fast  
02.05. Frau Praß  
05.05. Frau Weiser  
12.05. Frau Lötze  
20.05. Herr Gropengießer  
21.05. Frau Rieger  
23.05. Herr Waschull  
28.05. Herr Wiatrowki  
30.05. Frau Freund  
Frau Ronge  
Frau Wolthausen



## Wir nehmen Abschied

*„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück;  
es kommt nicht darauf an, wie lang es ist,  
sondern wie bunt.“*

Seneca (1 - 65 nach Christus)



## Bauernregeln

Wenn im Juni der Nordwind weht, das Korn zur Ernte trefflich steht.

Juli schön und klar, gibt ein gutes Bauernjahr.

Stellt im August sich Regen ein, so regnet's Honig und guten Wein.



## Andacht

**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige und Mitarbeitende,**  
Frühling, Sommer, endlich raus in die  
Natur, vielleicht direkt im Garten des  
INTEGRA!

Ich schwinge mich im Frühjahr und  
Sommer immer gern auf mein Fahrrad.  
Sind Sie auch ein begeisterter Radfah-  
rer, eine begeisterte Radfahrerin ge-  
wesen? Rauf auf den Drahtesel und ab  
ins Grüne? Ich höre immer wieder, dass  
es ein harter Einschnitt gewesen ist für  
viele, wenn sie nicht mehr Radfahren  
konnten oder durften.

Räder begleiten Sie ja weiter und ma-  
chen Bewegung möglich: am Rollator  
oder am Rollstuhl etwa. Ich habe dabei  
immer ein Bild vor Augen, wie meine  
beiden Töchter voller Begeisterung den  
Rollator ihrer Großtante in Besitz nah-  
men, um damit Rennen zu fahren. Sie  
fanden das großartig und hatten ein  
ganz anderes, entspannteres Verhältnis  
dazu als wohl die meisten von uns.

Räder, egal ob am Fahrrad, Rollator  
oder Rollstuhl: Sie brauchen, um funk-  
tionieren zu können, eine feste Achse.  
Sonst hilft alles Strampeln oder Schie-  
ben gar nichts. Ja, ohne eine feste Ach-  
se wird es sogar gefährlich.

Für mich ist das ein Sinnbild meines  
Lebens: Ohne Mitte, ohne eine feste  
Achse ist das Ganze eine wackelige  
Angelegenheit. Mir hilft es manchmal  
draußen im Frühling, im Sommer, in der  
Natur diese Lebensachse wieder zu  
spüren: Gottes Kraft und seinen Segen,  
der mich begleitet.

So heißt es in einem schönen Sommer-  
lied: „Geh aus, mein Herz, und suche  
Freud in dieser lieben Sommerzeit an  
deines Gottes Gaben!“

Einen bunten, bewegten und gesegne-  
ten Sommer wünscht Ihnen  
Ihre Pastorin

*Annette Charbonnier*

(Annette Charbonnier)



$$\begin{array}{c}
 \bullet \blacksquare + \bullet \bullet = \blacktriangle \bullet \\
 + \quad \quad + \quad \quad + \\
 \triangle \blacksquare + \triangle \blacktriangle = \bullet \blacktriangle \\
 = \quad \quad = \quad \quad = \\
 \square \blacksquare + \square \bigcirc = \boxed{\bigcirc \bigcirc} \\
 \text{Lösungszahl}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{c}
 \boxed{3} \boxed{0} + \triangle 0 = \triangle 0 + \triangle 4 = 2 \bullet + \triangle 2 = 4 \bullet 2 \\
 \boxed{3} \boxed{0} + \triangle 3 = \triangle 3 + \triangle 4 = 2 \bullet + \triangle 2 = 4 \bullet 2 \\
 \boxed{3} \boxed{0} + \triangle 3 = \triangle 3 + \triangle 4 = 2 \bullet + \triangle 2 = 4 \bullet 2 \\
 \text{Lösungszahl}
 \end{array}$$



## Juni

- 02.06. Gartenkonzert
- 04.06. Evangelischer Gottesdienst mit Pastorin Charbonnier
- 13.06. Katholischer Gottesdienst mit Herrn Schmalstieg
- 14.06. Beginn der Fußball-EM im Deutschland  
ab dem 14. 6. gemeinsames Public Viewing
- 19.06. Public Viewing Fußball-EM  
18:00 Uhr Deutschland - Ungarn
- 27.06. Italienischer Nachmittag „Der Eiswagen kommt!“

## Juli

- 02.07. Evangelischer Gottesdienst mit Pastorin Charbonnier
- 11.07. Katholischer Gottesdienst mit Herrn Schmalstieg
- 11.07. Bundesjuggebliebenen-Spiele
- 18.07. Brillen-Mobil

## August

- 06.08. Evangelischer Gottesdienst mit Pastorin Charbonnier
- 17.08. Bauernmarkt

Dazu bieten wir Ihnen wie immer auch spontane Veranstaltungen, Ausflüge und Überraschungen an.

## Impressum

**Herausgeber**  
 INTEGRA Seniorenpflegezentrum Hannover-Stöcken  
 Auf der Klappenburg 8, 30419 Hannover-Stöcken  
 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 Exemplare

**Erscheinungsweise:**  
 Viermal jährlich

**Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):**  
 September 2024



Wenn Sie uns auf Instagram  
folgen möchten, scannen  
Sie bitte den QR-Code mit  
Ihrem Smartphone.

  
INTEGRA