

DER LICHTBLICK



**INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HAMBURG-BARMBEK**


INTEGRA

Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unser Mitarbeiter Dominik Voth
- 5 Unsere Bewohnerin Traute Dankert
- 6 Der Erdbeertag
- 7 Muttertag und Vatertag
- 8 Unsere Pfingstrallye
- 9 Die Schlagerparty
- 10 Unser Sommerfest
- 12 Wildpark Schwarze Berge
- 13 Sonnige Tage und fröhliche Stunden
- 14 Erinnerungen: Aller Anfang ist schwer
- 15 Herzlich willkommen im Team!
Wir gedenken unserer Verstorbenen
- 16 Glückwünsche zum Geburtstag
- 17 Andacht von Pastor Sven Lundius
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender

Viel Spaß beim Lesen!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die vergangenen Monate waren für uns alle eine Zeit voller Freude und gemeinsamer Erlebnisse. Unser Sommerfest war ein besonderes Highlight, bei dem wir zusammen mit vielen Angehörigen und Freunden schöne Stunden verbrachten. Kurze Wetterumschwünge taten der Stimmung dabei keinen Abbruch. Die fröhlichen Gesichter und das Lachen, das unseren Garten erfüllte, werden uns noch lange in Erinnerung bleiben.

Im Rückblick sehen Sie, wie wir das Wetter in diesem Sommer bei Ausflügen in den Stadtpark, den Wildpark und auf die Außenalster auskosten haben. Dies waren wunderbare Gelegenheiten, um die Natur zu genießen und gemeinsam schöne Momente zu erleben.

Zudem haben die zahlreichen Feste, die wir in unserem Garten gefeiert haben, für viele glückliche Augenblicke gesorgt.

Nun blicken wir auf die kommenden Monate, in denen die Temperaturen langsam sinken und der Herbst Einzug hält. Doch auch diese Zeit werden wir mit vielen abwechslungsreichen Aktivitäten füllen. Geplante Ausflüge in Hamburgs schönste Parkanlagen stehen auf dem Programm. Wir freuen uns auf ein zünftiges Oktoberfest, das sicherlich für viel Spaß und gute Laune sorgen wird. Außerdem steht ein gemütliches Weinfest bevor, bei dem wir die herbstlichen Köstlichkeiten in vollen Zügen genießen können. Dieses Jahr hält also noch einiges bereit, worauf wir uns freuen können!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Till Alexander Inhoff





Unser Mitarbeiter Dominik Damian Voth

Hallo!
Mein Name ist Dominik Damian Voth und ich bin 23 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus der Nähe von Bielefeld und bin erst im letzten Jahr nach Hamburg umgezogen. Seit November 2023 arbeite ich nun bei der INTEGRA und bin seitdem auch auf dem Wohnbereich Rote Allee tätig.
Mein langgehegter Traum war es, "etwas mit Menschen" zu tun. Während meiner Schulzeit wusste ich jedoch noch nicht genau, ob ich mit kleinen oder mit großen Menschen arbeiten wollte. Letztendlich entschied ich mich

nach zwei Praktika im Kindergarten dafür, mit Senioren zu arbeiten. Bereits mit 16 Jahren absolvierte ich meine ersten Praktika in einem Pflegeheim und begann anschließend meine Ausbildung in der Pflege. Als Pflegefachkraft habe ich meine Berufung gefunden und liebe meine Arbeit sehr. Selbst in stressigen Situationen versuche ich, stets Ruhe zu bewahren und Sicherheit auszustrahlen. Wenn Sie Fragen oder ein Anliegen haben, zögern Sie nicht, mich anzusprechen. Ich stehe Ihnen gerne zur Seite, um gemeinsam eine passende Lösung für Ihr Anliegen zu finden.



Unsere Bewohnerin Traute Dankert

Liebe Leserinnen und Leser,
mein Name ist Traute Dankert und ich bin Bewohnerin der Orangen Gasse hier bei der INTEGRA. Geboren wurde ich am 26. Dezember 1934 im schönen Altona. Zuhause habe ich viele schöne Jahre verbracht, aber die Stürze wurden häufiger. Meine Angehörigen und ich beschlossen, dass es Zeit für einen Wechsel war. So kam ich zur INTEGRA und ich muss sagen, es gefällt mir gut hier. Der Garten ist ein schöner Ort zum Entspannen und die Beschäftigungsangebote bringen Freude in meinen Alltag. Das Personal ist herzlich und immer zur Stelle.

Mein Mann und ich waren ein eingespieltes Team. Gemeinsam haben wir die Welt bereist – das Tessin mit seinen sanften Hügeln und die deutschen Inseln, allen voran das zauberhafte Am-

rum. Die Tanzschule war unser zweites Zuhause, und im Hotel Atlantik haben wir einmal einen unvergesslichen Tanzball erlebt. Auch war ich leidenschaftliche Radfahrerin und liebte es, mit unserem Hund durch die Natur zu streifen. Doch das Leben hält Veränderungen bereit. Als mein Mann starb, habe ich mich nicht unterkriegen lassen. Alleine bin ich weitergereist, habe neue Orte entdeckt und mich immer wieder aufs Neue inspirieren lassen. Ich bin ein positiv denkender Mensch, und das hat mich durch viele Höhen und Tiefen getragen.

In der Gemeinschaft dieses Hauses fühle ich mich wohl. Hier teilen wir Geschichten, lachen zusammen und erinnern uns an die schönen Momente des Lebens. Ich freue mich auf die kommende Zeit und das, was sie bereithält.

Der Erdbeertag

Ein besonders geschmackvolles Fest feierten wir in diesem Jahr mit unserem Erdbeertag. In Koch- und Backgruppen haben wir gemeinsam 15 kg frische Erdbeeren geputzt, geschnitten und weiterverarbeitet. Ein paar Erdbeeren sind zur Geschmacksprobe auch gleich verzehrt worden. Der Rest wurde auf allen Wohnbereichen zu köstlichen Erdbeerkuchen, erfrischender Bowle und leckerer Konfitüre verarbeitet und im Anschluss gemeinsam genossen.



Muttertag und Vatertag

Anlässlich des Muttertags haben wir eine liebevoll dekorierte Kaffeetafel auf der Terrasse eingedeckt. Die Tische waren mit farbenfrohen Blumengestecken geschmückt, und alle Damen waren eingeladen, bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde zusammenzukommen. Es war eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen, Erinnerungen zu teilen und den Tag in einer warmen und herzlichen Atmosphäre zu genießen.



Zum Vatertag hat unser fleißiges Küchenteam für alle Bewohner*innen des Hauses gegrillt. Die Herren konnten an ihrem Ehrentag frisches Grillgut, gekühltes Bier und Kartoffelsalat bei strahlendem Sonnenschein und in gemütlicher Runde genießen. Diese Feste haben nicht nur für viel Freude und Abwechslung gesorgt, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl über die einzelnen Wohnbereiche hinweg gestärkt.

Unsere Pfingstrallye

An Pfingsten wurde es knifflig: Eine Schnitzeljagd führte unsere Bewohner*innen auf eine Entdeckungsreise durch die Umgebung unseres Hauses. An verschiedenen Stationen mussten sie Rätsel lösen und ihr Wissen unter Beweis stellen. Zu den Aufgaben gehörte unter anderem das Erraten verschiedener Pflanzenarten. Hier zeigte sich, dass viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner wahre Naturkenner sind und die verschiedenen Bäume mühelos identifizieren konnten. Neben den Wissensfragen gab es auch Schätzfragen, bei denen es darum ging, die Anzahl von Gegenständen oder die Länge von Strecken möglichst genau zu schätzen. Diese Aufgaben sorgten für viel Gelächter und so manche Überraschung. Besonders spannend waren die Geschicklichkeitsspiele, bei denen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Feinmotorik und ihr Geschick unter Beweis stellen konnten. Zum Schluss wartete noch die Suche nach versteckten Gummibärchen. Wer seine Augen offen hielt und genau hinschaute, konnte die süßen Leckereien in unseren Apfelbäumen entdecken.



Die Schlagerparty

Vor Kurzem verwandelte sich unser Garten in eine festliche Bühne für eine unvergessliche Schlagerparty. Zu diesem besonderen Anlass wurde der Garten liebevoll geschmückt, um eine einladende und fröhliche Atmosphäre zu schaffen. Zwei Musiker sorgten mit altbekannten Schlagern für die musikalische Unterhaltung. Mit ihren Stimmen und Keyboards brachten sie die größten Hits vergangener Jahrzehnte zum Leben und versetzten die Bewohnerinnen und Bewohner in eine Zeitreise voller Erinnerungen. Die Stimmung war ausgelassen und fröhlich. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner waren bei bester Laune, sangen lautstark mit und



schunkelten im Takt der Musik. Die bekannten Melodien weckten viele schöne Erinnerungen und sorgten für strahlende Gesichter.



Unser Sommerfest

Unser diesjähriges Sommerfest war ein besonderer Tag für alle Beteiligten. Zusammen mit vielen Angehörigen und Freunden verbrachten wir den Nachmittag gemeinsam in unserem schön geschmückten Garten. Für die richtige Stimmung sorgte ein DJ, der ein buntes Programm an Musikgenres spielte und auch die Musikwünsche der Gäste erfüllte. Die musikalische Vielfalt sorgte für eine fröhliche und ausge-

lassene Stimmung. Zu Beginn des Festes baute unser Küchenteam ein Kuchenbuffet auf, das mit einer Vielzahl an köstlichen Torten und Kuchen für jeden Geschmack etwas bot. Nach dem süßen Start folgte ein herzhaftes Buffet mit einer großen Auswahl an Salaten und frisch gegrilltem Fleisch sowie Gemüse und Grillkäse. Eine kleine Cocktailbude bot frisch gemixte Cocktails an, die trotz kurzer Regenschauer



für ein sommerliches Gefühl sorgten und sehr beliebt bei den Gästen waren. Für zusätzliche Unterhaltung sorgte ein Glücksrad, bei dem es tolle Preise zu gewinnen gab. Die Gewinner*innen wurden am Ende des Festes ausgelost und freuten sich sehr über ihre Gewinne. Wir genossen es, die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses in so einer ausgelassenen Stimmung zu erleben. Es war eine Freude zu sehen, wie



viel Spaß das Fest allen bereitete und wie es die Gemeinschaft stärkte. Besonders schön war es auch, zu beobachten, wie das gesamte Kollegium zusammenhielt und gemeinsam etwas auf die Beine stellte. Das Sommerfest war nicht nur eine willkommene Abwechslung vom Alltag, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam schöne Erinnerungen zu schaffen und die Gemeinschaft zu stärken.

Wildpark Schwarze Berge

Im Mai unternahmen wir einen Ausflug in den Wildpark Schwarze Berge. Schon die Anfahrt bereitete uns viel Freude. Obwohl wir im Hamburger Straßenverkehr an vielen Ampeln warten mussten, nutzten wir die Gelegenheit, um das Treiben auf Hamburgs Straßen zu beobachten. Besonders beeindruckend war die Überquerung der Elbe, die uns einen atemberaubenden Blick auf den Hamburger Hafen und die majestätische Elbphilharmonie bot.

Am Wildpark angekommen, erwartete uns eine spannende Fahrt mit der kleinen Parkbahn. Ein Traktor zog uns in einem gemütlichen Anhänger durch den gesamten Park, sodass wir bequem sitzend die vielfältige Tierwelt bestaunen konnten. Vorbei ging es unter anderem an Hängebauchschweinen, Eulen, Luchsen, Frettchen, Ottern, Ziegen, Alpakas, Damwild und schottischen Hochlandrindern. Die Vielfalt der Tiere und die Nähe zu ihnen begeisterte uns alle und sorgte für viele strahlende Gesichter.

Nach der etwa einstündigen Fahrt durch den Park kehrten wir in ein gemütliches Café ein, um bei Kaffee und Kuchen die vielen neuen Eindrücke Revue passieren zu lassen. Der Ausflug war nicht nur eine willkommene Abwechslung vom Alltag, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam schöne Erinnerungen zu schaffen.



Sonnige Tage und fröhliche Stunden

Der Sommer in unserem Haus war voller lebendiger und freudiger Momente. Wir nutzten jeden sonnigen Tag, um gemeinsam Zeit im Freien zu verbringen und eine Vielzahl von Aktivitäten zu genießen. Unsere sportlichen Aktivitäten im Garten waren eine gelungene Abwechslung. Die Bewohner*innen nahmen zahlreich an den sonntäglichen Bocciarunden oder der Sitzgymnastik teil, die nicht nur für Bewegung, sondern auch für viel Spaß sorgten. Zudem pflegten wir unsere Hochbeete und legten Kräuter-Rollatoren für unsere Wohnbereiche an, die nun mit frischen Kräutern duften und die Natur bis ans Bett bringen. Ein weiteres Erlebnis war das gemeinsame Proben unseres Chors auf der Terrasse, welcher mit seinen Stimmen den gesamten Hof füllte und zum Träumen einlud.

Auch Ausflüge standen auf unserem Sommerprogramm. Wir besuchten den nahegelegenen Stadtpark, gingen zusammen auf den Wochenmarkt und unternahmen verschiedene Ausflüge, die für Abwechslung und neue Eindrücke sorgten. An anderen Tagen hingegen saßen wir einfach nur gemütlich vor dem Haus, lauschten dem Vogelgezwitscher und beobachteten die Insekten in unseren Beeten. Diese ruhigen Momente der Entspannung und des Genießens der Natur waren ebenso wertvoll und boten eine schnelle Möglichkeit der Erholung vom Alltag.



Erinnerungen: Aller Anfang ist schwer

Als ich ein Kind war, träumte ich davon, einen Hund zu haben. Meine Eltern waren zunächst nicht begeistert von der Idee, doch dann hatten sie einen genialen Einfall. Unsere ältere Nachbarin hatte einen liebenswerten Hund, konnte aber aufgrund ihrer Gehprobleme nicht mehr so gut für ihn sorgen. Also fragten meine Eltern sie, ob sie einverstanden wäre, ihren Hund in unsere Obhut zu geben. Unsere Nachbarin war erleichtert und glücklich, dass sie ihren geliebten Vierbeiner weiterhin sehen konnte, und so erfüllte sich mein sehnlichster Wunsch.

Der Anfang war nicht einfach. Der Hund, den wir liebevoll Waldi nannten, war zunächst sehr scheu und musste sich erst an seine neue Umgebung und Familie gewöhnen. Doch mit viel Geduld und Liebe wuchs er uns allen ans Herz. Eines Tages erwarteten wir Besuch von unserer Verwandtschaft. Meine Mutter war in der Küche beschäftigt und bereitete allerlei Köstlichkeiten vor. Ich half ihr fleißig und so blieb wenig Zeit, um auf Waldi zu achten. Meine Mutter stellte einen frisch gebackenen Kuchen zum Auskühlen auf den Wohnzimmertisch. Als der Besuch schließlich eintraf und meine Mutter den Kuchen holen wollte, war er spurlos verschwunden. Stattdessen stand Waldi mit einem zufriedenen Ausdruck neben dem Tisch und schien uns regelrecht anzulachen. Er hatte den gesamten Kuchen verputzt!

Nach seinem kleinen Festmahl legte sich Waldi in sein Körbchen und schlummerte friedlich, als wäre nichts geschehen. Wir konnten ihm nicht böse sein und lachten herzlich über seine Schlitzohrigkeit. Von diesem Tag an war Waldi endgültig ein festes Mitglied unserer Familie, und wir liebten ihn mehr denn je.
- Unsere Bewohnerin Frau Schweitzer -



Herzlich willkommen im Team!

Mit großer Freude begrüßen wir sechs neue Auszubildende, die im August ihre Ausbildung bei uns begonnen haben. Sie werden in den nächsten Jahren sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen der Pflege erwerben. Mit ihrer Motivation, ihrem Engagement und ihrer Lernbereitschaft werden sie nicht nur viel von uns lernen, sondern auch frischen Wind und neue Ideen in unser Haus bringen. Wir wünschen unseren neuen Auszubildenden einen erfolgreichen Start und freuen uns, sie auf diesem spannenden



neuen Lebensabschnitt begleiten zu dürfen. Mögen sie viele wertvolle Erfahrungen sammeln und ihre Ausbildung mit Freude und Erfolg abschließen.

Wir gedenken unserer Verstorbenen

Herr Johannes Gahde

Wohnbereich 2 · † 11.06.2024

Frau Haide Bohlig

Wohnbereich 1 · † 18.06.2024

Herr Günter Loeffler

Wohnbereich 4 · † 26.06.2024

Frau Jutta Schmittel

Wohnbereich 2 · † 08.07.2024

Frau Erna Sophie Herffurth

Wohnbereich 4 · † 22.07.2024

Frau Hannelore Müller

Wohnbereich 3 · † 02.08.2024





Glückwünsche zum Geburtstag:

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

September

Frau Heike Groth	01.09.
Herr Maciej Golinski	07.09.
Frau Irma Wrona	15.09.
Frau Anneliese Badowski	17.09.
Frau Erika Lampe	19.09.
Frau Sylvia Lankau	24.09.
Frau Rosemarie Ave	27.09.
Frau Erika Eichholz	27.09.
Frau Eva Kölln	27.09.

Oktober

Herr Georg Grimm	02.10.
Frau Inge Claaßen	04.10.
Frau Inge Fricke	04.10.
Frau Else Bahr	05.10.

Frau Heike Ludek	05.10.
Frau Karin Kranich	07.10.
Herr Henry Wilken	09.10.
Frau Christa Richter	15.10.
Frau Katharina Schadt	18.10.
Frau Irene Möhl	24.10.
Frau Inge Lau	25.10.
Frau Elisabeth von Bergen	25.10.
Herr Dieter Lau	29.10.

November

Herr Ekkehard Quast	06.11.
Herr The-Nguu Tram	06.11.
Herr Wolfgang Kretschmer	14.11.
Frau Evelyn Döring	15.11.
Herr Wolfgang Schilling	16.11.
Frau Irmgard Plümke	18.11.
Frau Susanne Benn	25.11.
Frau Raissa Schneider	26.11.
Frau Christa Tappendorf	28.11.

Andacht Die Friedenstaube



Liebe Leserinnen und Leser,

auf Friedenskundgebungen begegnet uns ein Symbol immer wieder, das eine lange, auch biblische Geschichte hat: die Friedenstaube.

Als Noah das Ende der Sintflut erkundete, sendete er auch eine Taube aus, die mit einem Ölblatt in ihrem Schnabel zurückkam und so anzeigte, dass das Land wieder auftauchte.

Das Ende einer Katastrophe wurde durch ein Olivenblatt im Schnabel einer Taube angezeigt – die Taube mit dem Olivenblatt steht daher biblisch als Zeichen des Friedensschlusses von Gott mit den Menschen.

Richtig populär wurde die Taube als Friedenssymbol aber erst durch den spanischen Künstler Pablo Picasso, der für den ersten Weltfriedenskongress in

Paris ein Plakat entwarf. In nur wenigen schwungvollen Strichen zeichnete er 1949 die berühmte Picasso-Taube – mit einem Ölblatt im Schnabel. Seine Tochter wurde am Abend des Kongresses geboren – er nannte sie daraufhin Paloma – spanisch für Taube.

In St. Gabriel haben wir zwar keinen Picasso, aber einen echten Lembke. Werner Lembke hat uns kurz vor seinem Tod diese besondere Holzskulptur geschenkt. Bei ihm werden die eigenen Erfahrungen mit dem Leid des Krieges eine Rolle gespielt haben, als er Picassos berühmte Friedenstaube in eine Holzskulptur verwandelte.

Als Symbol der Hoffnung auf Frieden ist sie aktueller denn je.
Mit lieben Grüßen
Ihr Pastor Sven Lundius



Für Rätselfreunde: Kreuzworträtsel

Getreide besonders	Bestseller	Jungtier beim Rind	zu einer Zeit Anrede	Audio Kasset- ten	Anpas- sung	Spiel- automat wacklig
	7	Werk- stoff Abk. für Sekunde			8	
Spielfeld beim Horn- sen		Hörfunk aus- zeichnen		2		
		Vater Hinter- wäldler				
euro- päisches Meer	Frauen- kleidung Eigenschaft eines Systems		10			
		Ich r... aus! Abk. für Diapositiv				boden- glatt
Waldtiere Frisier- mittel	Auszeich- nung aushalten	4		Europäer außer sich		
		Indianer Firmen- leiter	5			Gruppe von Tieren
Volks- gruppe Vulkan Italien				Boden- ertrag griechisch zehn		
		Dativ von du Gurken- gewürz		angesagt H... mich fest!		
rundes Blech				Bund fürs Leben Studenten- ausschuss	11	Berg- kamm
				bösartig Fels- nische		
Karibik- insel	unge- trübt Anrede				6	
				Gebirge in der Slowakei	9	
Palm- blätter Adverb		Basken- mütze	3			

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

T	T	E	A	R	A	B	R	U	N	
A	R	A	T	A	T	L	E	D	E	W
R	A	L	K	S	A	S	L	G		
G	A	V	A	K	A	M	V	J		
E	H	E	D	E	N	O	R			
N	I	R	D	A	V	A	T	E		
E	N	T	E	R	E	A	M	O		
B	O	D	I	N	D	I	N	G		
E	R	E	N	D	O	R				
E	S	T	A	S	R	E	H	E	R	
P	E	P	E	H	L	E	S	C	T	
S	P	A	P	S	E	S	T	S	O	
O	D	I	O	R	A	D	I	S	R	I
L	L	A	L	E	M	R	H	E	S	
F										



Veranstaltungsplan:

September

- 03.09. Strandausflug Övelgönne
- 10.09. Bewohnenden-Olympiade
- 17.09. Klassisches Konzert von Live Music Now
- 24.09. Ausflug Pflanzen und Blumen

Oktober

- 10.10. Oktoberfest
- 15.10. Ausflug Ohlsdorfer Friedhof
- 22.10. Kinoabend

November

- 10.11. Laternenumzug vom Quartier 21
- 19.11. Weinfest
- 22.11. Ausflug ins Planetarium

Außerdem bieten wir Ihnen wie immer auch spontane Veranstaltungen und Ausflüge an.

Impressum

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

Auflage:
390 Exemplare

Erscheinungsweise:
Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):
Dezember 2024

Träger

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Hamburg-Barmbek GmbH
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg




INTEGRA