

# DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM  
NORDSTEMMEN

  
INTEGRA

# Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Mitarbeiterin Andrea Goldhahn
- 5 Unsere Mitarbeiterin Katja Müller
- 6 10jähriges Dienstjubiläum / Unser Bewohner Herr Wolter
- 7 Besuch des Flötenensembles „Pro Anima“
- 8 Zu Besuch in der Geschwister-Scholl-Schule
- 9 Besinnlichkeit und Freude für alle Bewohner
- 10 Unser Wunschzettelbaum bei Rossmann / Ein festlicher Abend
- 11 Andacht zu Weihnachten
- 12 Ein stimmungsvoller Weihnachtsmorgen  
Neujahrsempfang im INTEGRA
- 13 Die Sternsinger bringen ihren Segen /  
Gesund durch den Winter!
- 14 Wellness für die Hände / Unsere neue  
Spielekonsole
- 15 Frisches Rührei / Kreative  
Handarbeitsstunde
- 16 Glückwünsche zum Geburtstag
- 17 Andacht
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Winter neigt sich dem Ende zu – mit seiner klaren, frischen Luft, die uns beim Spaziergang um die Nase weht und dem blauen, eisigen Himmel, der uns an sonnigen Tagen entgegen strahlt. Doch die Tage werden heller, der Frühling naht und mit ihm ein neues Erwachen der Natur. Die ersten Knospen brechen durch den frostigen Boden, die Vögel kehren zurück und ihr Zwitschern kündigt den Wandel an.

Gerade in dieser Übergangszeit wird uns bewusst, wie wertvoll Gemeinschaft ist. Ein warmes Lächeln, ein nettes Gespräch oder einfach das Beisammensein bei einer Tasse heißen Kaffees – all das schenkt uns Wärme, die weit über die Temperatur hinausgeht. In unserer Einrichtung finden wir diese kleinen Momente der Nähe und des Miteinanders, die uns durch die letzten kühlen Tage

begleiten und die Vorfreude auf den Frühling wachsen lassen. Lassen Sie uns gemeinsam den Wechsel der Jahreszeiten genießen, sei es bei Aktivitäten, gemütlichen Nachmittagen oder einfach beim Austausch von Erinnerungen und Geschichten. So wird aus dem scheidenden Winter eine Zeit der Vorfreude auf das kommende Erwachen der Natur.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Frühling und in der verbleibenden Winterzeit schöne Momente und herzliche Begegnungen!

Ihre Bianca Schmidt-Strube,  
Ihr Muhamet Jusufi



## Unsere Mitarbeiterin Andrea Goldhahn

Mein Name ist Andrea Goldhahn und ich bin seit dem 1. Dezember letzten Jahres im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Nordstemmen als freigestellte Praxisanleiterin tätig. Ich bin 57 Jahre alt und lebe in Lauenau im Landkreis Schaumburg.

Bereits 1988 habe ich die Ausbildung zur Altenpflegerin in Hannover abgeschlossen und bin, um mir weiteres Fachwissen anzueignen, 1990 noch einmal für die Ausbildung zur Krankenschwester nach Hamburg gegangen. Danach habe ich in verschiedenen Bereichen in der Praxis gearbeitet und viele Erfahrungen gesammelt. 2000 habe ich aus gesundheitlichen Gründen die Ausbildung zur Lehrerin für Pflegeberufe absolviert und habe seither in verschiedenen Schulen als Lehrerin gearbeitet. Von 2007 bis 2017 war ich in Hildesheim als Schulleitung in einer privaten Altenpflegeschule angestellt. Danach habe ich mich noch einmal beruflich verändert und bin zurück in die Praxis gegangen. Ich freue mich sehr, hier eine Stelle gefunden zu haben, wo ich beide Bereiche sehr gut miteinander verbinden kann.

Im Haus bin ich für alle Belange der Auszubildenden zuständig, das heißt, ich unterstütze Ihr Lernen in der Praxis, bereite mit ihnen die Prüfungen vor und begleite diese. Wir wiederholen die theoretischen Grundlagen, die in der Schule vermittelt wurden und wenden



sie in der Praxis an. Außerdem gebe ich im Haus noch Schulungen und Fortbildungen für alle Mitarbeiter\*innen der Pflege. Eine weitere Aufgabe ist im Rahmen der Qualitätssicherung die Begleitung aller Mitarbeiter\*innen bei der Durchführung der morgendlichen Grundpflege. Mir ist es sehr wichtig, dass alle Bewohner, die Hilfe benötigen, diese auch individuell und fachgerecht erhalten.

Ich freue mich über diese neuen Aufgaben und die Zusammenarbeit mit allen Kolleginnen und Kollegen. Bei Fragen und Anliegen zu meinen Themen stehe ich gern auch Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Ihren An- und Zugehörigen zur Verfügung. Meinen Arbeitsplatz habe ich in der 3. Etage im Büro mit der Betreuung. Herzliche Grüße,  
Andrea Goldhahn

## Unsere Mitarbeiterin Katja Müller

Liebe Bewohner, liebe Angehörige und liebe Kollegen, es ist mir eine Freude, mich Ihnen heute vorzustellen. Mein Name ist Katja Müller, ich bin 44 Jahre jung, verheiratet und stolze Mutter eines 20-jährigen Sohnes. Mein beruflicher Werdegang begann 1997 mit einer Ausbildung zur Pflegeassistentin, gefolgt von der Qualifikation zur Krankenschwester. Im Jahr 2013 entschied ich mich, meine Expertise weiter zu vertiefen, und absolvierte innerhalb von zwei Jahren erfolgreich die Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin. Ergänzend hierzu erweiterte ich mein Fachwissen durch Weiterbildungen zur Pflegeberaterin sowie zur internen Auditorin. Mit über 28 Jahren Erfahrung in der Pflegebranche verfüge ich über eine umfassende Expertise, die ich in unterschiedlichen Bereichen, sowohl in der stationären als auch in der ambulanten Versorgung, erworben habe. Insbesondere in meiner langjährigen Tätigkeit als stellvertretende Pflegedienstleitung und Qualitätsbeauftragte konnte ich wertvolle Kompetenzen in den folgenden Bereichen entwickeln: Höherstufungs- und Belegungsmanagement, Wund- und Beschwerdemanagement, Personalführung und Einsatzplanung, Vorbereitung und Begleitung von Qualitätsprüfungen, Risikoeinschätzungen und Pflegevisiten, Dokumentationsprüfung und Evaluierung der Pflegeprozesse



Seit dem vergangenen Jahr bin ich für INTEGRA tätig und übernahm 2024 als regionale Qualitätsbeauftragte die Verantwortung für drei Einrichtungen im Raum Hannover.

Zum 1. Januar 2025 habe ich nun meine neue Aufgabe als interne Qualitätsbeauftragte und stellvertretende Pflegedienstleitung in diesem Hause übernommen. Ich sehe es als meine zentrale Aufgabe, die Qualität der Pflege kontinuierlich weiterzuentwickeln, innovative Konzepte zu etablieren und für eine optimale Versorgung sowie Zufriedenheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu sorgen.

Mein Anspruch ist es, nicht nur höchste pflegerische Standards sicherzustellen, sondern auch eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen – für Sie, Ihre Angehörigen und unsere Mitarbeitenden.

Ich freue mich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit und den offenen Austausch mit Ihnen. Bei Fragen, Anliegen oder Anregungen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Mit herzlichen Grüßen,  
Ihre Katja Müller

## 10-Jähriges Dienstjubiläum

Wir gratulieren unserer Nachtwachen-Mitarbeiterin Frau Cobzarius ganz herzlich zum 10-Jährigen Jubiläum. Wir sagen dankeschön für die geleistete Arbeit, für die gute Pflege in der Nacht und für vieles mehr. Viele lieben Umarmungen und alles Gute für die kommende Zeit!



## Unser Bewohner Herr Wolter

Mein Name ist Rudi Wolter, ich wurde am 9. Mai 1945 in Hildesheim geboren, wo ich mit meinen fünf Brüdern in Barlenrode bei meinen Eltern und meiner Großmutter aufgewachsen bin. Zwei meiner Brüder sind mittlerweile verstorben. In Hildesheim ging ich zuerst zur Grundschule und später zum Gymnasium. Dort legte ich meine mittlere Reife ab. Als 17-Jähriger verließ ich das Gymnasium und wollte ein Studium an der Hildesheimer Fachhochschule Gestaltung beginnen, was nicht klappte, worauf ich mich bei der Polizei bewarb und angenommen wurde. In der Ausbildung durchlief ich verschiedene Stationen. Zuerst ging es zur Polizeischule, dann zur Bereitschaftspolizei. Danach ging ich zur Kripo und wurde in den gehobenen Dienst versetzt. Nebenbei machte ich mein Diplom zum Verwaltungswirt. Im Jahr 1975 kam ich zum Landeskriminal-



amt Hannover und wurde dort Sachgebietsleiter für Personenschutz sowie Ausbilder für Personenschutz. Ab 1986 war ich als Kommissariatsleiter Staatsschutz in Hildesheim tätig, wo ich aus gesundheitlichen Gründen im Jahr 1999 aus dem Polizeidienst ausschied. Im Jahr 1966 habe ich meine Frau geheiratet. Zusammen haben wir drei Töchter bekommen, welche wir in unse-

rem Haus in Himmelsthür großzogen. Meine Frau und ich sind viel gereist. 2020 verstarb meine Frau ganz plötzlich an einer schweren Krankheit, woraufhin ich das Haus verkaufte, da es für mich allein zu groß war und zog in eine kleine Einliegerwohnung in Bockfeld. 2024 wurde ich krank und zog daraufhin zu meiner mittleren Tochter mit ins Haus

in Lehrte. Nach meinem Reha-Aufenthalt ging ich in Lehrte zur Tagespflege. Die Wohnsituation bei meiner mittleren Tochter wurde immer schwieriger, weshalb meine älteste Enkeltochter einen Platz in einem Seniorenheim für mich suchte. So kam ich nach Nordstemmen ins INTEGRA, wo ich hoffe, noch ein paar schöne Jahre für mich zu haben.



## Besuch des Flötenensembles „Pro Anima“

In der besinnlichen Adventszeit durften wir einen ganz besonderen musikalischen Besuch begrüßen: Das Flötenensemble „Pro Anima“ verzauberte unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit einem stimmungsvollen Konzert. Die festliche Atmosphäre, die durch die liebevoll dekorierten Räumlichkeiten und den Duft von frisch gebackenen Plätzchen entstand, wurde durch die einfühlsamen Melodien des Ensembles noch verstärkt. Die Musikerinnen und Musiker brachten eine Auswahl an

traditionellen Advents- und Weihnachtsliedern mit, die zum Schwelgen in Erinnerungen einluden. Das Flötenensemble „Pro Anima“ hat es verstanden, mit ihrer Musik eine Brücke zwischen den Generationen zu schlagen und die Vorfreude auf das bevorstehende Weihnachtsfest zu fördern. Wir danken den talentierten Musikern herzlich für ihren Besuch und die unvergesslichen Stunden, die sie uns geschenkt haben.



## Zu Besuch in der Geschwister-Scholl-Schule

Vor Kurzem folgten wir der Einladung der Geschwister-Scholl-Schule Hildesheim zu einem kreativen Tag und verbrachten eine wunderbare Zeit mit unseren Bewohnerinnen beim gemeinsamen Basteln. Mit viel Freude und Engagement entstanden dabei zahlreiche kreative Werke, die später auf dem Schulbasar präsentiert wurden.

Am Ende der Woche besuchten wir erneut die Schule, um die liebevoll gestalteten Bastelarbeiten zu bewundern. Unsere Bewohnerinnen Frau Kruse, Frau Leszczak und Frau Ebeling entdeckten einige ihrer eigenen Werke wieder und waren sichtlich stolz darauf. Schon bei unserer Ankunft wurden wir herzlich von den Schüler\*innen und Lehrkräften empfangen. Die Atmosphäre war warm und einladend – unsere Wünsche wurden uns sprichwörtlich von den Augen abgelesen. Alle genossen

den Austausch und die gemeinsame Zeit sehr. Wir schlenderten über den Basar, verweilten an verschiedenen Ständen und kauften einige schöne Erinnerungstücke, darunter ein Hexenhäuschen aus Lebkuchen, selbstgemachte Ringe mit Vogelfutter, Schmuck und eine Schneekugel. Nach gut zwei Stunden voller neuer Eindrücke machten wir uns erschöpft, aber glücklich auf den Heimweg. Unser Haustechniker Herr Sahrhage sorgte für eine sichere Rückfahrt. Ein großes Dankeschön geht an die Begleiterinnen des Projekts, Frau Schmidt-Strube, Frau Goldhahn und Frau Marahrens, sowie an die Schüler\*innen und Lehrkräfte der Geschwister-Scholl-Schule, die diesen besonderen Tag ermöglicht haben!



## Besinnlichkeit und Freude für alle Bewohner

Die diesjährige Weihnachtsfeier war ein besonderes Erlebnis für alle Bewohnerinnen und Bewohner. In einer gemütlichen Runde wurde auf jedem Wohnbereich sowie im Restaurant gefeiert. Die festliche Atmosphäre sorgte für besinnliche Momente und viele fröhliche Gesichter.

Die Mitarbeiter hatten sich mit viel Liebe ein weihnachtliches Programm ausgedacht. Geschichten und Gedichte wurden vorgetragen und brachten die Zuhörer in eine festliche Stimmung. Ein besonderes Highlight war der Auftritt des Musikers und Comedians Herrn Gottschling, der mit seinem Akkordeon wunderschöne Weihnachtslieder spielte und alle mit seiner humorvollen Geschichte über eine Kittelschürze zum Lachen brachte. Die Erzählung erinnerte an frühere Zeiten und an die vielseitige Nutzung dieses einst unverzichtbaren Kleidungsstücks.



Zur kulinarischen Freude wurden die Bewohner mit traditionellem Stollen, duftendem Bratapfel und wärmendem Punsch verwöhnt. Die liebevolle Gestaltung der Feier und die harmonische Gemeinschaft machten diesen Nachmittag zu einem besonderen Erlebnis und einer wunderschönen Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mitarbeitenden, die mit ihrem Engagement für eine festliche und herzliche Atmosphäre gesorgt haben!

## Unser Wunschzettelbaum bei Rossmann

In der Vorweihnachtszeit hat sich die Fa. Rossmann etwas Besonderes ausgedacht: Im Geschäft wurde ein Wunschzettelbaum aufgestellt, an dem die handschriftlichen Wünsche unserer Bewohner befestigt wurden. Die Idee kam bei den Kunden gut an, und so konnten am 23. Dezember viele Geschenke und Gutscheine an unsere Bewohner\*innen verteilt werden. Unser herzlicher Dank



gilt den Spender\*innen und Frau Kreis von der Fa. Rossmann, der Initiatorin dieser wundervollen Aktion.



## Ein festlicher Abend

In diesem Jahr gab es für die Mitarbeitenden des INTEGRA Seniorenpflegezentrums eine unvergessliche Weihnachtsfeier in der stilvollen Location El Puente in Nordstemmen. Bereits im Vorfeld wurde der Raum festlich ge-

schmückt – frische Tannenzweige, Lichterketten und edle Süßigkeiten von Lindt sorgten für eine gemütliche Atmosphäre. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Ein köstliches Buffet vom örtlichen

Griechen ließ keine Wünsche offen. Dazu gab es eine breite Auswahl an Getränken – von Wein und Mixgetränken bis hin zu erfrischenden alkoholfreien Alternativen. Während der Essenszeit untermalte weihnachtliche Musik das festliche Beisammensein. Später kamen die Musikwünsche der Mitarbeitenden zum Einsatz, und die Tanzfläche füllte sich

schnell. Gemeinsam wurde gefeiert, gelacht und getanzt. Zum Abschluss des gelungenen Abends packten alle anwesenden Gäste mit an und halfen beim Aufräumen – ein Zeichen für den großartigen Teamgeist, der unser Haus auszeichnet. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Abend zu einem besonderen Erlebnis gemacht haben!

## Andacht zu Weihnachten

Am 23. Dezember fand im INTEGRA Seniorenpflegezentrum die diesjährige Weihnachtsandacht mit Pastor Oppermann statt. Das festlich geschmückte Restaurant lud die Bewohnerinnen und Bewohner zu Momenten der Besinnung und des gemeinsamen Feierns ein. Im Mittelpunkt der Predigt stand die Reise von Maria und Josef nach Bethlehem – eine Geschichte voller Hoffnung und göttlicher Fügung. Pastor Oppermann verstand es eindrucksvoll, die Bedeutung dieser Reise für unser eigenes Leben zu verdeutlichen. Er sprach über das Vertrauen in schwierigen Zeiten und darüber, dass jeder Mensch auf seinem Lebensweg geführt und begleitet wird. Die Andacht war gut besucht, und die feierliche Atmosphäre berührte die Herzen der Anwesenden. Viele Bewohner fühlten sich durch die Worte des Pastors gestärkt und fanden Trost in der Gemeinschaft. Nach der Andacht blieb Zeit für Gespräche, sodass sich alle in der weih-



nachtlichen Stimmung wohlfühlen konnten. Die Veranstaltung war eine wunderbare Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest und bereitete den Bewohnern viel Freude. Ein herzliches Dankeschön gilt Pastor Oppermann für seine inspirierenden Worte sowie allen, die zur Gestaltung dieser besinnlichen Stunde beigetragen haben!

## Ein stimmungsvoller Weihnachtsmorgen

Am Morgen des 24. Dezembers machten sich unsere Einrichtungsleitung Frau Schmidt-Strube, unser Pflegedienstleiter Herr Jusufi, Haustechniker Herr Sahrhage und Frau Marahrens, Leitung Sozialer Dienst, mit vollgepackten Wagen auf den Weg, um allen Bewohnerinnen und Bewohnern ein kleines Geschenk zu überreichen und ihnen ein schönes Weihnachtsfest zu wünschen. Begleitet von stimmungsvoller Weihnachtsmusik zog das Team durch die Wohnbereiche und sorgte für viele



strahlende Gesichter. Die Bewohner freuten sich über die liebevollen Geschenke und den persönlichen Besuch, der ihnen das Gefühl von Gemeinschaft und Wärme schenkte. Diese herzliche Geste machte den Heiligmorgen zu einem besonderen Erlebnis und brachte weihnachtliche Freude in unser Haus.

## Neujahrsempfang im INTEGRA

Das INTEGRA Seniorenpflegezentrum begrüßte das neue Jahr mit einem feierlichen Neujahrsempfang. Frau Schmidt-Strube, unsere Einrichtungsleitung, hielt eine inspirierende Neujahrsansprache, in der sie nicht nur ihre besten Wünsche für das Jahr 2025 aussprach, sondern auch einen kleinen Rückblick auf das vergangene Jahr gab. Das Restaurant wurde von Frau Niemann und Frau Marahrens stilvoll dekoriert dadurch entstand eine festliche Atmosphäre. Sie verteilten zudem Gläser mit Sekt, sodass alle gemeinsam auf ein glückliches und gesundes neues Jahr anstoßen konnten.



Für die musikalische Untermalung sorgte Frau Peters mit ihrer Querflöte. Begleitet von Gesang und Geschichten schuf sie eine besondere Stimmung, die den Empfang zu einem gelungenen Start in das neue Jahr machte, der allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeitenden viel Freude bereitete!

## Die Sternsinger bringen ihren Segen

Am 3. Januar war es wieder so weit: Die Sternsinger machten sich auf den Weg ins INTEGRA Seniorenpflegezentrum, um den Bewohnerinnen und Bewohnern den Segen zu bringen. Mit ihren fröhlichen Gesängen und dem traditionellen „C+M+B“ – was für „Christus mansionem benedicat“ steht und „Christus segne dieses Haus“ bedeutet – brachten sie nicht nur den Segen, sondern auch ein Stück Hoffnung und Freude in die Herzen aller. Besonders bewegend war der Moment, als die kleinen Sänger mit ihren leuchtenden Augen und dem strahlenden



Lächeln den Raum betraten und die Bewohner in eine festliche Stimmung versetzten. Es war eine wunderschöne Erinnerung daran, wie wichtig Gemeinschaft und Traditionen sind, um auch im hohen Alter Verbundenheit und Wärme zu spüren. Ein herzliches Dankeschön an die Sternsinger, die mit ihrem Engagement und ihrer Begeisterung für die gute Sache ein Lächeln auf viele Gesichter zauberten.

## Gesund durch den Winter!

An einem Tag im Dezember wurde es im Seniorenheim INTEGRA Nordstemmen nicht nur gemütlich, sondern auch gesund. Die Bewohner haben gemeinsam einen vitaminreichen Winter-Smoothie zubereitet, der nicht nur köstlich war, sondern auch das Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit förderte. Diese Aktion ist Teil eines Projekts zur Gesundheitsförderung, das den Fokus auf aktive Beteiligung legt und gleichzeitig soziale Interaktion fördert. Dabei kommen Genuss und gesunde Ernährung Hand in Hand, ein wunderschöner Weg, den Winter in vollen Zügen zu genießen.



## Wellness für die Hände

Ein Tag der Wellness, der Entspannung, des Genusses und guter Stimmung: Die Bewohner genossen eine besondere Auszeit, bei der sie sich verwöhnen ließen. Für die richtige Atmosphäre sorgte sanfte Panflötenmusik. Die Stimmung war entspannt und gemütlich – perfekt, um sich mit dem Lackieren der Nägel etwas Gutes zu tun und die eigenen Hände in einem neuen Glanz erstrahlen zu lassen.



Und natürlich durfte auch das Naschen nicht fehlen. Köstliche, gesunde Leckereien standen bereit, um den Nachmittag noch süßer zu machen. Dazu gab es Cocktails, die für den perfekten erfrischenden Moment sorgten – ganz ohne Alkohol, aber mit viel Geschmack. Ein schöner Tag, der zeigt, wie wichtig kleine Auszeiten und Momente des Genusses für Körper und Seele sind.



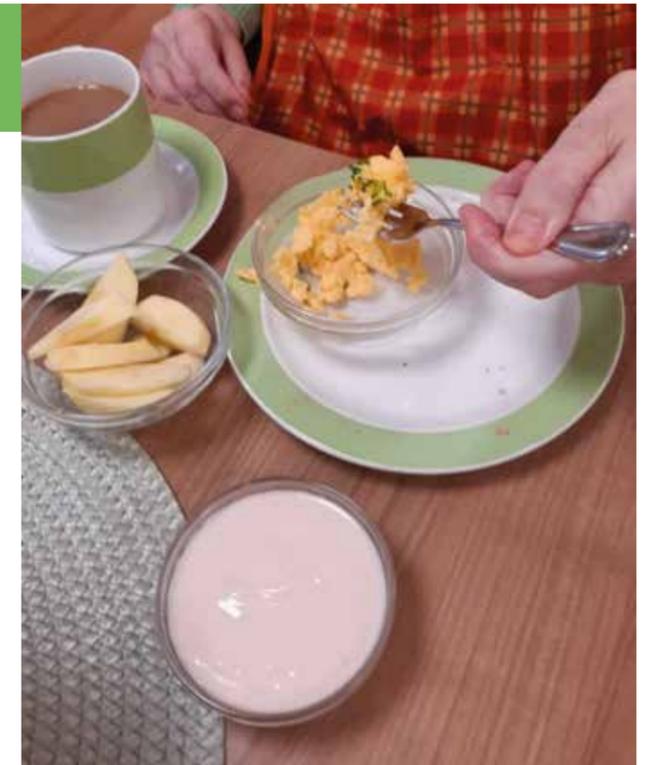
## Unsere neue Spielekonsole

Seit Kurzem gibt es im INTEGRA Seniorenpflegezentrum eine neue Attraktion: eine Nintendo Switch. Besonders das Spiel „Nintendo Sports Bowling“ hat sich schnell als Favorit herauskristallisiert. Nach einigen Startschwierigkeiten beim ersten Ausprobieren wurde die Runde schnell heiter und brachte die Lachmuskeln ordentlich in Bewegung. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten

großen Spaß daran, die virtuelle Bowlingkugel zu werfen und sich gegenseitig herauszufordern. Dieses neue Freizeitangebot bereichert das Gemeinschaftsleben und fördert neben der Freude am Spiel auch die Bewegung und Koordination. Wir freuen uns auf viele weitere unterhaltsame Spielrunden!

## Frisches Rührei

Ein besonderes Highlight bereitete den Bewohnerinnen und Bewohnern große Freude: In den Wohnküchen wurde Rührei direkt vor den Augen der Anwesenden zubereitet. Der köstliche Duft regte den Appetit an und sorgte für eine gemütliche Atmosphäre. Dieses Angebot brachte nicht nur Abwechslung auf den Speiseplan, sondern schaffte auch eine schöne Möglichkeit, sich in geselliger Runde über Erinnerungen an frühere Frühstücksrituale auszutauschen. Ein echter Genussmoment im Alltag!



## Kreative Handarbeitsstunde

Im INTEGRA fand eine kleine Handarbeitsstunde statt, bei der ein Tisch mit Wolle, Garn, Nadeln, Knöpfen und Anleitungsheften gedeckt wurde. Die Bewohner tauschten sich lebhaft über verschiedene Handarbeitstechniken aus und lernten, wie diese nicht nur ihre Kreativität fördern, sondern auch ihre

Gesundheit unterstützen können. Durch Handarbeiten wie Stricken oder Häkeln werden Feinmotorik und kognitive Fähigkeiten trainiert, was besonders im Alter von Vorteil ist. Die Teilnehmer waren begeistert und wünschen sich, diese Aktivität regelmäßig zu wiederholen!



## Glückwünsche zum Geburtstag:

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

### November

Lieselotte Kablau	08.11.
Eva Ebeling	09.11.
Walter Wolf	11.11.
Henni Dietz	24.11.
Irmgard Steffen	29.11.

### Dezember

Anneliese Stephan	06.12.
Maria Sievers	27.12.
Vera Hoffmann	28.12.

### Januar

Irmgard Bettels	03.01.
Helga Germerott	06.01.
Ingeburg Erbe	07.01.
Eva-Jutta Horn	13.01.
Ute Stichweh	24.01.



## Andacht

Wann hatten Sie zuletzt eine Maske vor dem Gesicht? Keine weiße oder blaue Maske aus Stoff, sondern bunt mit Grimasse oder Glitzersteinen. Verkleidung und Rollentausch sind nicht nur zur Karnevalszeit beliebt. An Kostümen und Schminke sind Träume aus der Kindheit sichtbar.

Einfach mal Clown sein, einfach als Cowboy mit Pistole Macht haben, einfach als Hexe anderen Angst machen. Dieser Rollentausch funktioniert nur, wenn er auf Gegenseitigkeit beruht. Alle dürfen. Und er ist begrenzt. Ein Maskenball oder eine Karnevalssitzung unterliegen festen Regeln. Maske und Ver-

kleidung sind am Abend Pflicht und am nächsten Tag bei der Arbeit absurd! Sich zu verstecken, um sich danach wieder erkennen zu geben, respektiert selbst Gott und hat ebenso Freude daran, nicht sofort erkannt zu werden: „Wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen, spricht der HERR. (Jeremia 29,13-14)

Ihr Kay Oppermann

*Bild: Izzy park / unsplash.com*



## Für Rätselfreunde: Sudoku

1	6	7			2			
			9	8			6	7
	9	5		4		3		
	1		8				3	
	4	3		1	6			8
			3		5		1	
3			1	5	8			9
6	8			7			4	
7	5		4	6				

7	5	1	4	6	9	2	8	3
6	8	9	2	7	3	1	4	5
3	2	4	1	5	8	6	7	9
9	7	8	3	2	5	4	1	6
2	4	3	7	1	6	9	5	8
5	1	6	8	9	4	7	3	2
8	9	5	6	4	7	3	2	1
4	3	2	9	8	1	5	6	7
1	6	7	5	3	2	8	9	4



## Veranstaltungsvorschau:

### Wöchentlich:

- Bingo
- Gymnastik
- Gedächtnistraining
- Angewandte Basale Stimulation
- Kreativangebote
- Spaziergänge

### 14-täglich:

- Besuche durch den CJD Kindergarten Nordstemmen
- Hunde-Besuchsdienst organisiert durch den ASB
- Bowlen mit der Nintendo Switch
- Frühschoppen

### Monatlich:

- Filmvorführungen durch Reinhold Redweik vom DRK Ortsverein Nordstemmen
- Evangelischer Gottesdienst mit Pastor Oppermann
- Katholischer Gottesdienst mit Frau Burgdorf und Frau Lüdge

### Vierteljährlich:

- Musikalische Nachmittage mit Frau Ahlbrecht-Frey am Akkordeon

Alle Veranstaltungen, Feste und Ausflüge sind zurzeit noch in Planung.

### Impressum

**Herausgeber**  
INTEGRA Seniorenpflegezentrum Nordstemmen  
Lange Maße 17, 31172 Nordstemmen  
Tel. 05069 / 55 05 - 0  
Mail: nordstemmen@integra-sw.de  
Web: www.integra-seniorenimmobilien.de

**Träger**  
INTEGRA Seniorenpflegezentrum  
Nordstemmeb GmbH  
Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

**Auflage:**  
130 Exemplare

**Erscheinungsweise:**  
Viermal jährlich

**Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):**  
Juni 2025

  
INTEGRA