

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HANNOVER-STÖCKEN


INTEGRA

Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Mitarbeiterin Marcella Rizzo
- 5 Unser Bewohner Hans-Georg Buch
- 6 Ehrenamt bei INTEGRA
- 8 Vorweihnachtliche Operette
- 9 Der evangelische Gemeindechor
- 10 Unsere Weihnachtfeiern
- 12 Der Weihnachtsmann kommt
- 14 Ein Klassisches Konzert
- 15 Schlagernachmittag
- 16 Glückwünsche zum Geburtstag
- 17 Andacht von Pastorin Annette Charbonnier
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender

Viel Spaß beim Lesen!



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Mitleser,



Besonders wichtig ist der Umgang miteinander. Ein freundliches Wort, eine helfende Hand oder ein ehrliches Lächeln können den Tag eines anderen Menschen erhellen. Jeder trägt letztendlich dazu bei, dass unsere Einrichtung nicht nur ein Ort des Wohnens, sondern ein Zuhause voller Menschlichkeit und Herzlichkeit ist.

Lassen wir uns also vom Frühling inspirieren. Für mehr Wärme im Herzen, mehr Verständnis im Miteinander und mehr Freude an den kleinen Dingen im Leben.

Herzliche Grüße und einen schönen Frühling

Ihr Michael Janowski
Einrichtungsleitung



der Frühling steht vor der Tür – eine Jahreszeit des Erwachens, der Hoffnung und des Neubeginns. Die ersten Knospen brechen durch, die Tage werden länger und die Natur zeigt uns, dass nach jeder noch so dunklen Zeit wieder Licht und Wärme folgen.

Diese Zeit lädt uns nicht nur zum Genießen ein, sondern auch zum Nachdenken. Wir leben in einem Land, in dem es uns – trotz aller Herausforderungen – gut geht. Das ist nicht selbstverständlich. Dankbarkeit für das, was wir haben und ein achtsamer Blick auf das Gute im Alltag können uns dabei helfen, die kleinen Freuden mehr zu schätzen.



Unsere Mitarbeiterin Marcella Rizzo

Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Marcella Rizzo, ich bin 23 Jahre jung und seit Dezember 2024 bei INTEGRA als Verwaltungsfachkraft tätig, also noch ziemlich neu.

Letztes Jahr habe ich meine Ausbildung als Kauffrau im Gesundheitswesen erfolgreich abgeschlossen. Diese Ausbildung hat mir nicht nur wertvolle Kenntnisse über die Abläufe im Gesundheitswesen vermittelt, sondern auch meine Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen gestärkt.

In meiner Freizeit lege ich großen Wert auf die Zeit mit meiner Familie und das Ausleben meiner Kultur – sowohl mit meiner italienischen Familie als auch

mit der vietnamesischen Familie meines Verlobten. Wir lernen voneinander, feiern die Unterschiede und finden Wege, unsere Traditionen zu vereinen, was unsere Bindung stärkt und uns als Familie näher zusammenbringt. Ich freue mich darauf, im INTEGRA nicht nur meine beruflichen Fähigkeiten einzubringen, sondern auch menschliche Wärme und Verständnis zu zeigen, viele neue Bewohnerinnen und Bewohner wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennenzulernen. Außerdem ist es mir sehr wichtig, dass sich jede Bewohnerin und jeder Bewohner wohl und geschätzt fühlt.

Ihre Marcella Rizzo



Unser Bewohner Hans-Georg Buch

Hallo, mein Name ist Hans-Georg Buch und ich werde in diesem Monat 74 Jahre alt. Bevor ich nach Hannover kam, lebte ich 50 Jahre in Nordhorn. Ganz unfreiwillig bin ich nicht in die Landeshauptstadt gekommen, das hat meine Nichte für mich arrangiert. Und mittlerweile muss ich sagen, dass Hannover auch eine schöne Stadt ist. Ganz unbekannt ist mir Hannover aber nicht, da ich 1966 schon in Hannover gelebt habe. Gelernt habe ich in jungen Jahren Maurer, habe aber später noch eine Lehre zum Gemüsebauer gemacht. Das Schöne war, dass ich mein Gemüse immer frisch von Feld hatte.

Eines meiner schönsten Erlebnisse war

meine Zeit in Sao Paulo in Brasilien. Dort lebte ich drei Monate. Ich habe damals viele freundliche Menschen kennengelernt. Leider hatte ich kein Visum, sodass ich wieder zurück nach Deutschland gekommen bin.

Auch bin ich im Leben sehr viel gereist. Unter anderem nach Thailand, Kambodscha oder auch nach Vietnam. Dort habe ich gesehen, wie entspannt ein Land und seine Menschen sein können. Seit dem 2. Januar 2025 bin ich im INTEGRA und muss sagen, dass ich mich gut eingelebt habe. Bestimmt werden wir uns im Haus auch mal über den Weg laufen.

Ihr Hans-Georg



Ehrenamt bei INTEGRA

Treten Sie ein in die Welt des Ehrenamts bei uns im INTEGRA Seniorenpflegezentrum Hannover-Stöcken, wo fröhliche Begegnungen und strahlende Momente auf Sie warten! Bringen Sie Ihre Hobbys ein, sei es Musik, Basteln oder Geschichten erzählen – hier ist Platz für Ihre Leidenschaften! Der Kern unseres Ehrenamtsprinzips lautet:

Machen Sie nur das, was Ihnen Freude bereitet!

Ihre Freiwilligkeit steht im Mittelpunkt, und Sie entscheiden, wie Sie sich einbringen möchten. Als ehrenamtlich Helfende haben Sie viele Möglichkeiten, abwechslungsreiche Stunden zu erleben, indem Sie z.B. gemeinsam mit unseren Bewohnenden auf Ausflüge gehen und neue Orte entdecken. Oder leisten Sie Gesellschaft, hören Sie aufmerksam zu und schenken Sie wertvolle Begleitung bei Spaziergängen, bei denen Ihnen unser wunderschöner großzügiger Garten gerne zur Verfügung steht. Sie können auch fröhliche Feste mit uns feiern oder bringen Ihre Ideen ein, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Vielleicht schaffen Sie Erinnerungen durch Vorlesestunden oder gestalten kreative Projekte oder bringen Sie Schwung mit Spiel und Musik in den Alltag unserer Bewohnenden. Gemeinsames Einkaufen wird zu einem fröhlichen Erlebnis, wenn Sie unsere Bewohnenden dabei begleiten.

Erleben Sie gemeinsam Freude!

Ihre Vorteile

Entdecken Sie die bereichernde Welt des Ehrenamts bei INTEGRA und werden Sie Teil einer herzlichen Gemeinschaft! Bei uns erwartet Sie nicht nur die Möglichkeit, einsame Stunden zu vertreiben, sondern auch eine sinnvolle Aufgabe, die den Alltag unserer Bewohnenden mit Freude füllt.



Als ehrenamtlich Helfende erhalten Sie nicht nur soziale Anerkennung, sondern auch die Chance, Ihrem Tag eine strukturierte Richtung zu geben. Sammeln Sie wertvolle Erfahrungen für Ihren beruflichen Werdegang und nutzen Sie Ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Bewerbungshilfe. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit die Ehrenamtskarte zu erhalten. Eine Karte mit vielen Vergünstigungen, hier beraten wir Sie gerne. Schenken Sie Freude, erleben Sie strahlende Momente und gestalten Sie gemeinsam mit uns eine lebendige und herzliche Atmosphäre.



Werden Sie Teil unseres Teams – wir freuen uns darauf, mit Ihnen die Sonnenseiten des Ehrenamts zu entdecken!

Melden Sie sich hierfür einfach unverbindlich bei uns und wir finden einen Termin.

Telefon: 0511 22008 – 0

E-Mail: hannover-stoecken@integra-sw.de



Vorweihnachtliche Operette

In der ersten Dezemberwoche startete unsere erste große vorweihnachtliche Veranstaltung von vielen. Zu Gast war Herr Ruggieri mit seiner Ehefrau. Herr Ruggieri stimmte uns mit seiner Tenorstimme und verschiedenen Weihnachtsliedern auf das bevorstehende Fest ein. Ob traditionelle deutsche Weihnachtslieder, amerikanische oder das bekannte spanische „Feliz Navidad“, ob besinnlich oder stimmungsvoll – ein jeder kannte die Lieder, sang auch mit oder genoss einfach die Musik. Seine Frau Sonja tanzte dazu. Es war einfach ein schöner Beginn der



Adventszeit, die noch viel weitere schöne und besinnliche Momente bereithalten sollte.



Der evangelische Gemeindechor

Eine schöne Tradition seit viele Jahren ist zur Adventszeit der Besuch vom evangelischen Gemeindechor. Aber es ist nicht nur der Besuch, sondern vor allem die Stimmen. Wenn der Chor anfängt zu singen, ist dieses einfach nur ein wunderschönes Erlebnis, das wir sehr genießen.

Im Anschluss gab es noch im ganzen Haus Glühwein, Kinderpunsch und heißen Kakao mit Sahne – und für unsere Gäste selbstverständlich auch. So ist die Vorfreude für die kommende Adventszeit schon da, wenn wir den evangelischen Gemeindechor wieder bei uns im INTEGRA begrüßen dürfen.



Unsere Weihnachtsfeiern

Besinnlich ging es bei uns durch den Dezember mit vielen Veranstaltungen. Zum Abschluss durften dabei unsere traditionellen Weihnachtsfeiern nicht fehlen. Und davon gab es gleich drei. Nicht nur unsere Bewohnerinnen und Bewohner nahmen daran teil, auch Angehörige waren herzlich eingela-

den, besinnliche und ab und an auch stimmungsvolle Nachmittage vor Weihnachten bei uns zu verbringen. Musikalische Unterstützung gab es dabei jeweils von Herrn Ortmann oder Herrn Wulf. Dabei wurde natürlich auch gemeinsam gesungen. Die Nachmittage begannen mit leckerer Torte und



Kaffee. Glühwein, Kinderpunsch und Kakao mit Sahne durften aber auch nicht fehlen, genau wie am Ende der Weihnachtsfeiern das gemeinsame Singen von „Stille Nacht, Heilige Nacht“. So wie früher in der Kirche der Gottesdienst am Heiligen Abend endete, war es auch bei uns.

Mit diesem besinnlichen Abschluss und freudigen Momenten gingen unsere vorweihnachtlichen Veranstaltungen langsam zu Ende. Aber eine Vorfreude blieb uns noch. Der Besuch des Weihnachtsmanns am Heiligen Abend...



Der Weihnachtsmann kommt

Ho-Ho-Ho hieß es bei uns am Heiligen Abend. Ob Klein oder Groß, ob Kind oder Erwachsener, am Heiligen Abend hat der Weihnachtsmann für jeden etwas in seinem Geschenkesack. Und seinen Weg fand er natürlich auch wieder zu uns.

Dazu brachte er sich Unterstützung mit in Gestalt des Christkindes und eines Rentieres. Dabei war die Überraschung groß, als die Geschenke an jede Bewohnerin und jeden Bewohner persönlich überreicht wurden. Wahrscheinlich genießt der Weihnachtsmann mittler-



weile nach einem anstrengenden Arbeitstag seinen wohlverdienten Urlaub für den Rest des Jahres. Und so freuen wir uns schon auf das nächste Jahr, wenn der Weihnachtsmann, vielleicht sogar wieder in Begleitung, den Weg zu uns findet.





Ein Klassisches Konzert

Nach der Weihnachtszeit starteten wir das Jahr 2025 klassisch. Zu Besuch waren bei uns die Klarinetistin Sayaka Schmuck und ihr Pianist. Dazu wurde unser Restaurant kurzerhand zu einem Konzertsaal umfunktioniert. Das Licht wurde gedimmt und Kerzen sorgten für eine behagliche Stimmung. Selbst das Wetter spielte mit und verwandelte die Landschaft in ein Winterwunderland. Als dann die beiden Künstler das „Ave Maria“ spielten, war da eine ganz besondere Stimmung. Unser Neujahrskonzert war eine tolle Einstimmung auf viele weitere tolle Veranstaltungen, die in diesem Jahr auf die Bewohnerinnen und Bewohner bei uns im INTEGRA warten.



Schlagernachmittag

Ein jeder kennt es: Im Februar kommt die Zeit, in der man den Frühling herbeisehnt. Nach einem langen, kühlen Herbst und kalten Winter, nach der Zeit, wenn die Sonne wieder an Kraft gewinnt, die Vögel zwitschern und ein Sonnenbad das Gemüt erwärmt. Deshalb haben wir Anfang Februar beschlossen, die gute Laune zu uns zu holen – in Form von Thomas Klenke. Er sorgt regelmäßig bei unseren Veranstaltungen für viel Stimmung und gute Laune. So war es auch dieses mal bei unserem Schlagernachmittag.

Mit leckerer Erdbeer- und Zitronensahnerolle, Kaffee und verschiedenen Fruchtseccos genossen wir einen ausgelassenen Nachmittag. Ob Liederwünsche zum Mitsingen, Tanzen, Schunkeln oder Klatschen, die Stimmung war wie immer ausgelassen und es wurde viel gelacht. So verkürzten wir den Winter, der sich langsam dem Ende zuneigte, mit einem gelungenen Nachmittag. Und eines ist sicher, der nächste Frühling kommt bestimmt.



Glückwünsche zum Geburtstag:

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

Dezember

20.12. Frau Rosenhammer
 24.12. Frau Langner
 28.12. Herr Bergen
 29.12. Frau Gille

Januar

01.01. Frau Mohr
 02.01. Frau Gottwald
 03.01. Frau Franz
 04.01. Frau Treppke
 06.01. Frau Akemann
 07.01. Herr Brand
 07.01. Herr Keller
 09.01. Herr Kühner

12.01. Frau Feistauer
 17.01. Frau Kremser
 18.01. Frau Schauder
 19.01. Herr Battmer
 21.01. Frau Kowalke
 23.01. Frau Witt
 26.01. Frau Tunaj
 27.01. Frau Huhs

Februar

02.02. Herr Carius
 08.02. Frau Lang
 09.02. Herr Blauscha
 11.02. Frau Normann
 14.02. Herr Kahle
 15.02. Frau V. Blume
 20.02. Herr Seifert
 23.02. Frau Lahmann
 28.02. Frau Gutsche



Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende,
 ab Ende Januar ging es los und jetzt im Vorfrühling hört man sie überall. Morgens stören sie manchmal sogar meinen Schlaf, abends liebe ich den Gesang der Vögel. Ohne ihr Gezwitscher kann es gar nicht so richtig Frühling werden, finde ich.

Mir fällt dazu nur ein Satz ein, den ich neulich gelesen habe: „Der Glaube ist wie ein Vogel, der singt, auch wenn die Nacht noch dunkel ist“.

Ein realistischer Satz. Die Nacht ist noch dunkel. Und das heißt: Es gibt im Leben immer wieder Schweres, Unverständliches, Dinge, die uns belasten. Aber trotz aller Dunkelheit, die wir in unserem Leben sehen und die auch Jesus auf seinem Leidensweg erleben musste, wird es nicht dunkel bleiben. So verspricht es uns Ostern, dieses wunderbare Fest im Frühling. Es erinnert uns daran: Gott schenkt neues Leben – immer

wieder mitten im Leben und einmal am Ende unseres Lebens.

„Der Glaube ist wie ein Vogel, der singt, auch wenn die Nacht noch dunkel ist.“ Ein Vogel fängt an zu singen und steckt andere an, zaghaft noch stimmen sie ein. Das Morgenkonzert der Vögel erwacht – und langsam wird es hell. Viel Licht und den wunderbaren Gesang der Vögel – vielleicht auch im Garten des INTEGRA – wünsche ich Ihnen in dieser Frühlingszeit.

Ihre Pastorin

Annette Charbonnier

(Annette Charbonnier)



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



Veranstaltungsplan

März

- 03.03. Rosenmontagsparty mit Thomas Klenke
- 04.03. Evangelischer Gottesdienst mit Pastorin Charbonnier
- 13.03. Katholischer Gottesdienst mit Herrn Schmalstieg
- 17.03. Schuhverkauf
- 27.03. Tag an der Nordsee mit dem Shanty Chor Langenhagen

April

- 01.04. Evangelischer Gottesdienst mit Pastorin Charbonnier
- 09.04. Katholischer Gottesdienst mit Herrn Schmalstieg
- 19.04. oder 20.04. Osterfeuer
- 24.04. Alpakabesuch im Garten
- 26.04. Stadionbesuch Hannover 96 – 1.FC Köln

Mai

- 06.05. Evangelischer Gottesdienst mit Pastorin Charbonnier
- 08.05. Katholischer Gottesdienst mit Herrn Schmalstieg
- Angrillen zum Mittagessen

- 11.05. Muttertag
- 22.05. Erdbeerfest
- 28.05. Mode Mobil
- 29.05. Vatertag

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

Auflage:
 250 Exemplare

Erscheinungsweise:
 Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):
 Juni 2025

Träger
 INTEGRA Seniorenpflegezentrum
 Hannover-Stöcken GmbH
 Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg



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