

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HANNOVER-STÖCKEN


INTEGRA

Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Mitarbeiterin Mandy Kocaman
- 5 Unser Bewohner Herr Mettchen
- 6 Valentinstag
- 7 Musikalischer Nachmittag
- 8 Rosenmontag
- 10 Tag an der Nordsee
- 12 Unsere Gartensaison ist eröffnet
- 14 Unser Osterfeuer
- 15 100. Geburtstag
- 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,



kleinen Einblick in das, was uns bewegt. Oft sind es die scheinbar kleinen Momente, die uns zeigen, wie wertvoll das Leben ist: ein unerwarteter Anruf, ein gemeinsames Lachen über etwas Alltägliches oder ein gutes Gespräch beim Abendessen. Manchmal braucht es gar nicht viel – sondern nur das Bewusstsein für die eigentlich schönen Momente.

Vielleicht ist der Sommer auch eine gute Zeit, um die Dinge einmal nicht zu planen. Sondern sich treiben zu lassen, den Tag so zu nehmen, wie er kommt. Sich über das zu freuen, was ist – und nicht zu sehr dem nachzuhängen, was war. Denn manchmal liegt genau darin eine besondere Leichtigkeit.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine schöne Sommerzeit – mit Sonne im Gesicht, Leichtigkeit im Gepäck und mit Momenten, die nicht laut, aber besonders sind.

Herzlichst

Ihr Michael Janowski
Einrichtungsleitung



der Sommer zeigt sich von seiner schönsten Seite – mit langen Tagen, blühenden Farben und einladender Wärme, die einen förmlich nach draußen zieht. Passend dazu haben wir die Zeit im Vorfeld genutzt und gemeinsam mit unseren Bewohner*innen den Garten auf Vordermann gebracht. Es wurde gepflanzt, geharkt und gelacht – sogar der Rasen bekam an vielen Stellen ein frisches Kleid. Unser Garten lädt auch Sie gerne ein: zum Verweilen, Spazieren, Plaudern oder einfach nur zum Genießen.

In dieser Ausgabe unserer Hauszeitschrift finden Sie wieder Aktuelles, Geschichten aus dem Alltag und einen

Unsere Mitarbeiterin Mandy Kocaman

Hallo, mein Name ist Mandy Kocaman und ich arbeite seit mittlerweile fast vier Jahren bei INTEGRA als Alltagsbegleiterin im Sozialen Dienst. Nicht nur, dass ich damals hier ganz herzlich aufgenommen wurde, mir macht es heute immer noch genau so viel Spaß wie am ersten Tag. Kein Tag ist wie der andere und ich liebe es, dass mein Beruf so viele Facetten hat. Alles, was mich ausmacht, kann ich in meinen Arbeitsalltag integrieren. Sei es in den Kreativ-Angeboten, bei Spaziergängen an der frischen Luft oder in einem persönlichen Gespräch auf den Bewohnerzimmern.

Ich liebe es, mich mit Menschen auszutauschen und lasse mich gerne von den verschiedenen Lebensgeschichten, die jede*r zu erzählen hat, überraschen und inspirieren. „Man lernt nie aus.“ ist ein Sprichwort, das für mich besonders wichtig ist. Ich lerne jeden Tag neu dazu von den verschiedenen Menschen, die mir täglich im Haus begegnen. Es wird nie langweilig, auch bei mir zuhause nicht. Vor der Arbeit ist nach der Arbeit, und nach der Arbeit ist vor der Arbeit.

Ich bin stolze Mama von zwei Kindern. Mein Sohn ist leidenschaftlicher Fußballtorwart und meine Tochter turnt und tanzt georgische Folklore. Mein Ehemann und ich kennen uns seit 2012. Verheiratet sind wir seit fast 10 Jahren. Das Leben als Mama und Ehefrau ist fast schon ähnlich wie mein Beruf. Komi-



scher Vergleich? Ich bin in beiden Beziehungen mit Herz dabei. Manchmal ist es ein großes Stück Arbeit, aber es zahlt sich immer aus. Denn ein Lächeln und glückliche Gesichter sind die schönste Anerkennung. Am Ende des Tages bin ich stolz auf meine Arbeit, sowohl beruflich als auch privat. Meine Freizeit verbringe ich oft damit, meine Kinder zur ihren Hobbys zu begleiten oder bei gutem Wetter einen schönen heißen Kaffee zu trinken. Meist auf verschiedenen Spielplätzen in der Umgebung mit anderen Müttern. Meine große Auszeit ist der Sommerurlaub mit der Familie auf den ich mich jedes Jahr besonders freue. Ich gehe gerne schwimmen und spazieren, auch um abzuschalten und neue Energie zu tanken. Mein Glaube ist mir ein Anker an manchen schweren Tagen und motiviert mich täglich, das Beste für mich und meine Mitmenschen zu geben.

Meine Familie und meine Freundinnen sind für mich besonders wichtig und ich versuche, so viele schöne Momente und Erlebnisse wie möglich mit ihnen zu sammeln. Damit ich auch im Laufe meines Lebens Menschen inspirieren und auf eine schöne Vergangenheit zurückblicken kann.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick in mein Leben und von mir als Person geben. So freue ich mich auf viele schöne Momente nicht nur in meinen Privatleben, sondern auch hier bei INTEGRA .

Ihre Mandy Kocaman

Unser Bewohner Herr Mettchen

Hallo, mein Name ist Klaus-Dieter Mettchen und ich wohne bereits seit 2 ½ Jahren hier im INTEGRA. Ein Hannoveraner bin ich aber nicht. Geboren wurde ich in Mehle (jetzt Alfeld). In Hannover wohne ich schon viele Jahre, aber meine schönste Zeit hatte ich auf den Philippinen. Dort habe ich 16 Jahre gelebt. Es war nicht nur das Land, das unglaublich schön ist. Nein, ich habe auch dort meine Frau kennengelernt. Eine gemeinsame Tochter haben wir auch. Ich freue mich immer, wenn sie mich hier besucht. Aufgrund familiärer Umstände sind wir 1989 gemeinsam nach Deutschland gezogen. Reisen gehörte zu meinen großen Hobbies. Meine erste Reise führte mich nach Pakistan. Aber auch später, als ich mit meiner Familie in Deutschland lebte, sind wir immer noch auf die Philippinen geflogen um die Familie meiner Frau zu besuchen, aber auch um Urlaub zu machen. Außerdem habe ich früher gerne Modellschiffe gebaut. Auch jetzt würde ich gerne wieder auf



die Philippinen ziehen. Ich mag, wie die Menschen dort leben und ihre ruhige und entspannte Mentalität. Beruflich habe ich übrigens eine Ausbildung zum Graveur (Verzieren von Oberflächen von Metallen und anderen Materialien durch Schriftzüge, Symbole etc.) gemacht und diesen Beruf auch leidenschaftlich gerne ausgeübt. Ich bin ein ruhiger Mensch und fühle mich bei INTEGRA sehr wohl. Mein eigenes Zimmer ist mir sehr wichtig und ich nehme gerne an Veranstaltungen teil. Dort werden wir uns bestimmt auch sehen.

Ihr Klaus-Dieter Mettchen



Valentinstag

An einem Tag im Jahr wird der „Tag der Liebe“ gefeiert oder zumindest jener gedacht, die einem im Leben am wichtigsten sind. Der Valentinstag! Da uns die Bewohnerinnen und Bewohner sehr am Herzen liegen, wurden in diesem Jahr an jede*n Herzen verschenkt in Form von kleinen Schokola-

denpralinen. So war die Freude groß, als diese persönlich an jede Bewohnerin und jeden Bewohner übergeben wurden. Denn eine Geste sagt manchmal mehr als 1000 Worte. Was gibt es Schöneres im Leben als jemanden zu überraschen oder überrascht zu werden?



Musikalischer Nachmittag

Als Ende Februar der Winter in seinen letzten Zügen lag, stellten wir uns schon auf den Frühling ein. Dazu hatten wir einen besonderen Gast bei uns zu Besuch. Dittmar Bachmann sorgte am Nachmittag für ordentlich Stimmung mit seiner Musik.

Mit bekannten Liedern aus den 70er Jahren vertrieb er bei uns auch den letzten Winterblues. Es wurde wie immer mitgesungen, getanzt oder auch geschunkelt.

Zur Feier des Tages wurde auch ein Sekt gereicht, was den Nachmittag abrundete. Das Schöne ist, dass uns Dittmar Bachmann noch zweimal in diesem Jahr besuchen wird. Zu unserem Bauernmarkt und dem traditionellen Oktoberfest.





Rosenmontag

Helau und Alaaf hieß es wieder bei uns am Rosenmontag. Und es waren alle da, ob Robin Hood, Elvis, Superman, Kermit der Frosch oder das Funkenmarieren. Los ging es am Vormittag mit einem gemeinsamen Zug durch das Haus. Dabei

wurde wie immer jede Bewohnerin und jeder Bewohner besucht. Die Kamelle durften natürlich auch nicht fehlen. Und die gab es reichlich! Am Nachmittag startete unsere Rosenmontagsfeier im Restaurant. Wobei nicht nur die Mitarbeiter kostümiert wa-

ren, sondern auch die Bewohnerinnen und Bewohner. Thomas Klenke sorgte dieses mal für viel musikalische Karnevalsmusik zum Mitsingen, Tanzen und Schunkeln. Für das leibliche Wohl wurde selbstverständlich auch wieder gesorgt. Zum Kaffee

und Kuchen gab es traditionell Berliner. Später verwöhnte uns unsere Küche mit selbstgemachter Bowle mit Früchten. Je nach Geschmack mit Alkohol oder alkoholfrei. Einfach lecker! So schön die 5. Jahreszeit auch war, schnell ging sie wieder vorbei.



Tag an der Nordsee

Ende März hieß es nicht „Schiff ahoi!“, sondern „Shanty Chor ahoi!“. Zu Gast war nämlich der Shanty Chor Langenhagen in voller Besetzung. Dieser sorgte mit seiner Musik wie immer für eine tolle Stimmung mit Klassi-

kern wie „Junge komm bald wieder“, „Seemann, deine Heimat ist das Meer“ oder „La Paloma“. Auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt. Es gab frisch zubereitete Fischbrötchen mit Matjes, Bismarckhering oder Seelachs, mit Zwie-



beln, Gurke oder Remoulade. Jeder konnte sich seinen Favoriten bestellen. Auch Bier und Alster standen auf der Karte. Auch wenn wir keine Seemänner oder Seefrauen sind, nicht an der Küste woh-

nen oder zum Fischen weit auf's Meer fahren: Auch wir können nordisch fröhlich feiern. So genossen wir einen tollen Nachmittag mit Shantys und leckeren Fischbrötchen.



Unsere Gartensaison ist eröffnet

Dieses mal startete unsere Gartensaison etwas anders. Unsere Haustechnik hatte am Zukunftstag weitere vier fleißige Hände die ihn unterstützen: Unsere Einrichtungsleitung Herrn Janowski und die Leitung des Sozialen Dienstes Herrn Plotzke. Gemeinsam wurden fast 3,5 Tonnen Gartenerde mit unserem Bus samt Anhänger geholt. Die Erde wurde mit Schubkarren in den Garten gebracht und dort verteilt, damit Herr

Winkler dann neuen Rasen sähen konnte. Denn was gibt es Schöneres, als im Frühjahr oder Sommer im Garten auf einem saftigen grünen Rasen zu sitzen? Zwei Wochen später ging es dann in das Gartencenter nach Langenhagen. Gemeinsam mit drei Bewohnerinnen wurden verschiedene Blumen für unsere beiden Gärten und die Terrassen gekauft. Darunter allein 56 Geranien, unterschiedliche Margeriten, Radies-



chen- und Erdbeerpflanzen, Tomaten und verschiedene Gartenkräuter. Und diese galt es dann auch einzupflanzen. An mehreren Tagen wurden dann mit Bewohnerinnen und Bewohnern die Blumen in Kästen und Töpfen gepflanzt. Gemüse und Kräuter kamen in die Hochbeete. Für viele sind Aktivitäten im Garten „Arbeit“. Aber für uns war es eine Freude. Da durfte zu Abschluss nach getaner

Arbeit auch mit einem leckeren Kirschlikör angestoßen werden. Und unser Ergebnis kann sich sehen lassen. Es grünt und blüht nun um das ganze Haus herum. Jetzt hoffen wir auf einen sonnigen Sommer, wir hegen und pflegen, gießen fleißig, auf dass wir uns lange an den Blumen erfreuen können und unsere Hochbeete reiche Ernte bringen.



Unser Osterfeuer

Auch in diesem Jahr ließen wir es uns nicht nehmen, unseren Teil dazu beizutragen, den Winter zu vertreiben: mit unserem Osterfeuer. Aber eigentlich wäre es gar nicht nötig gewesen. Denn Ostern war in diesem Jahr sehr spät, Ostersonntag erst am 20. April. Der offizielle Frühling hatte schon einen Monat vorher begonnen und die Temperaturen spielten beim Osterfeuer auch mit. Was aber das Wichtigste war: Es regnete nicht! Nach dem Abendessen wurde das Feuer auf der Terrasse entzündet. Und

je dunkler es wurde, desto gemütlicher wurde es. Das Feuer flackerte und erwärmte dabei auch unsere Seelen. Es wurde auch für das leibliche Wohl gesorgt. Neben verschiedenen Getränken sorgte der Soziale Dienst ab 20:00 Uhr für Bratwurst vom Grill. Dabei blieb von 88 Bratwürsten nicht eine übrig. Es war also auch noch der inoffizielle Start unserer Grillsaison. So genossen wir einen lauschigen Abend am Feuer mit leckeren Getränken, Bratwürsten und Musik.



100. Geburtstag

Es gibt Momente im Leben, die einzigartig nicht sein können. Einen solchen Tag erlebte Herr Blauscha am 9. Februar. Da feierte er im Kreise seiner Familie seinen 100. Geburtstag, standesgemäß in einem Restaurant. Geladen wurde zum Mittagessen mit leckeren Rouladen, Rotkohl und Rosenkohl. Zum Kaf-

fee und Kuchen durfte auch die Torte mit der „100“ nicht fehlen. Nach einem ereignisreichen Tag verriet uns Herr Blauscha, warum es ihm mit 100 Jahren noch so gut geht: „Ich trinke nur Wasser, keinen Alkohol und rauche auch nicht.“



Glückwünsche zum Geburtstag:

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

März

03.03. Frau Personn
 07.03. Frau Prestin
 08.03. Herr Barresi
 11.03. Frau Bäumann
 24.03. Frau Schütze
 26.03. Herr Evers
 31.03. Herr Buch

April

02.04. Frau Witte
 13.04. Frau Kassner
 14.04. Frau Rühle

18.04. Herr Stoy
 20.04. Frau Oelze
 26.04. Frau Packheiser
 30.04. Frau Stansch

Mai

02.05. Frau Praß
 05.05. Frau Weiser
 08.05. Frau Olms
 Herr Koock
 17.05. Frau Koock
 20.05. Frau Watermann
 Herr Gropengießer
 21.05. Frau Rieger
 30.05. Frau Freund
 Frau Wolthausen



Andacht

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende, vielleicht kennen Sie den Spruch: „Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul.“ Und das soll doch wohl heißen: Was geschenkt und noch mehr, was umsonst ist, das kann wohl nicht allzu viel wert sein, da sollte man die Erwartungen nicht zu hoch setzen. Dabei ist es, so denke ich, doch eigentlich genau andersherum. Das, was mir geschenkt wird (ohne Hintergedanken, dass es sich für den Schenker lohnt), ist unbezahlbar, weil es in Geld gar nicht aufzuwiegen ist. Und das beginnt mit dem ersten Atemzug. Geschenk! Das ist das, was mein Leben zusammenhält: Freundschaft und das Erleben, dass mich Gott und manche Menschen lieben. Das Eichhörnchen, das von Baum zu Baum hüpfert und mir ein Lächeln ins Gesicht zaubert, Gespräche am Esstisch und auch gemeinsames Schweigen, wenn es keine Worte gibt: Geschenk!

Was für ein Wunder, dass der andere mich nicht hängen lässt. Geschenk – wenn das gemeinsame Singen das Restaurant beim Gottesdienst im INTEGRA erfüllt...

Geschenk! Jeden Tag aufs Neue. Dankbarkeit breitet sich in mir aus und ich schicke ein Gebet in den Himmel. Eine Sommerzeit voller kleiner und großer Geschenke wünscht Ihnen Ihre Pastorin

Annette Charbonnier
 (Annette Charbonnier)



Für Rätselfreunde: Brückenwörter

| | | |
|----------------|----------------------|------------------|
| Basket | <input type="text"/> | Spiel |
| | 4 Buchstaben | |
| Haupt | <input type="text"/> | Führung |
| | 5 Buchstaben | |
| Puppen | <input type="text"/> | Tür |
| | 4 Buchstaben | |
| Obst | <input type="text"/> | Blatt |
| | 5 Buchstaben | |
| Berg | <input type="text"/> | Pferdchen |
| | 3 Buchstaben | |
| Wasser | <input type="text"/> | Maschine |
| | 5 Buchstaben | |
| Diesel | <input type="text"/> | Öl |
| | 5 Buchstaben | |
| Kinder | <input type="text"/> | Bank |
| | 5 Buchstaben | |
| Welt | <input type="text"/> | Bus |
| | 5 Buchstaben | |
| Vanille | <input type="text"/> | Becher |
| | 3 Buchstaben | |
| Brot | <input type="text"/> | Monster |
| | 6 Buchstaben | |

| | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Monster | Krumel | Brot | 8 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Becher | Eis | Vanille | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Bus | Reise | Welt | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Bank | Spiel | Kinder | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Öl | Motor | Diesel | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Maschine | Dampf | Wasser | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Pferdchen | See | Berg | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Blatt | Salat | Obst | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Tür | Haus | Puppen | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Führung | Stadt | Haupt | 3 Buchstaben |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Spiel | Ball | Basket | 3 Buchstaben |



Veranstaltungsplan

Juni

- 03.06. **Evangelischer Gottesdienst** mit Pastorin Charbonnier
- 12.06. **Katholischer Gottesdienst** mit Herrn Schmalstieg
- 12.06. **Hawaiianischer Nachmittag „Cocktailnachmittag“**

Juli

- 01.07. **Evangelischer Gottesdienst** mit Pastorin Charbonnier
- 02.07. **Brillen-Mobil**
- 03.07. **Bundesjunggebliebene-Spiele**
- 24.07. **Italienischer Nachmittag „Eiswagen“**

August

- 05.08. **Evangelischer Gottesdienst** mit Pastorin Charbonnier
- 12.08 **Circus Showkolade**
- 23.08 **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

Auflage:
 250 Exemplare

Erscheinungsweise:
 Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):
 September 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.