

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HANNOVER-STÖCKEN


INTEGRA

Inhalts- verzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Mitarbeiterin
- 5 Unsere Bewohnerin
- 6-7 Tierischer Besuch
- 8 Traumhafte Geschichten
- 9 Muttertag
- 10 Erdbeerfest
- 11 Steinhuder Meer
- 12 Italienischer Nachmittag
- 13 Bundesjunggebliebenen Spiele
- 14 Hawaiianischer Nachmittag
- 15 Glückwünsche zum Geburtstag
- 16 Andacht
- 17 Wir nehmen Abschied
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



Liebe Leserinnen und Leser,



wenn die Tage kürzer werden und ein Hauch von Herbst in der Luft liegt, spüren wir, dass ein weiterer Sommer hinter uns liegt – gefüllt mit vielen schönen Momenten, die wir auch in dieser Hauszeitung wieder für Sie aufbereitet haben. Unser traditionelles Erdbeerfest durfte dabei nicht fehlen. Ein besonderes Highlight war auch der tierische Besuch der Alpakas bei uns im Garten, die mit ihrem sanften Wesen die Herzen unserer Bewohnerinnen und Bewohner eroberten.

Auch wenn der Herbst so langsam einkehrt und die Luft frischer wird, machen wir es uns umso gemütlicher. In den kommenden Monaten wird es bei uns nicht still, und wir planen in

üblicher Manier abwechslungsreiche Veranstaltungen, gemeinsame Runden bei Kaffee und Kuchen und die ein oder andere Überraschung.

Wir möchten den Alltag für unsere Bewohnerinnen und Bewohner so schön wie möglich gestalten und dabei auch für jede Menge Abwechslung sorgen.

Denn wir finden, dass man das Leben in jedem Alter und jeder Lebenslage „so gut es geht“ genießen sollte. Dafür setzen wir uns Tag für Tag ein mit dem Ziel, dass das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner stets an erster Stelle steht.

In diesem Sinne: Denken auch Sie ruhig mal an sich und machen Sie etwas, was Ihnen gut tut. Vielleicht etwas, was Sie schon länger nicht mehr getan haben.

Herzlichst

Ihr Michael Janowski
Einrichtungsleitung





Unsere Mitarbeiterin

Mein Name ist Daniela-Maria Meier. Seit mittlerweile fast 14 Jahren bin ich ein Teil des Teams bei INTEGRA. Ein halbes Jahr nachdem das Haus eröffnet wurde, habe ich als Pflegeassistentin angefangen. In dieser Zeit habe ich viele wertvolle Erfahrungen sammeln können, spannende Entwicklungen begleitet und mit großartigen Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten dürfen. Ein besonderer Meilenstein meiner beruflichen Laufbahn war das Jahr 2023. Da habe ich erfolgreich meine Ausbildung bestanden und bin seitdem examinierte Pflegefachkraft. Darauf bin ich sehr stolz.

Im Dezember 2024 habe ich zusätzlich eine neue Aufgabe übernommen, die mir besonders am Herzen liegt. Als freigestellte Praxisanleitung bin ich für die praktische Ausbildung der Schülerinnen und Schüler sowie der Praktikantinnen und Praktikanten verantwortlich. Es bereitet mir große

Freude, mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben und junge Menschen auf ihrem beruflichen Weg zu begleiten.

Auch privat bin ich mit viel Herz und Energie unterwegs. Ich bin Mama eines erwachsenen Sohnes und liebe es, in meiner Freizeit kreativ und aktiv zu sein – ob beim Zeichnen, Joggen oder auf Reisen. Diese Aktivitäten sind meine Kraftquellen. Sie schenken mir neue Perspektiven und helfen mir, meinen Kopf freizubekommen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick in mein Leben geben. Bestimmt sehen wir uns auch im Haus, da ich auf allen Wohnbereichen unterwegs bin.

Ich freue mich nicht nur auf meine tägliche Arbeit, sondern auch auf viele weitere tolle Jahre hier bei INTEGRA.

Ihre Daniela-Maria Meier



Unsere Bewohnerin

Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Renate Stucke und ich bin im Haus eigentlich noch ein Nesthäkchen. Ich wohne nämlich erst seit Anfang Juli im Haus. Geboren bin ich in Hannover, also, wie man bei uns sagt, eine waschechte Hannover-nerin. Wie eigentlich fast jeder ging ich auch zur Schule. Danach wollte ich eigentlich Frisörin werden, aber meine Eltern wollten das leider nicht. So ging ich zur Handelsschule und arbeitete später als Bürokauffrau, was mir aber auch sehr viel Spaß bereitete.

Meinen Ehemann habe ich ganz klassisch kennengelernt, nämlich auf dem Schützenfest beim Tanzen. Und darüber bin ich auch froh, denn ich habe den wunderbarsten Ehemann gehabt, den man sich wünschen kann. Wir hatten ein harmonisches Leben ohne Streit. Dazu haben wir zwei wunderbare Söhne. Einer davon wohnt mittlerweile in Australien.

Da mein Mann und ich sehr viel gereist sind, waren wir auch schon bei unserem Sohn in Australien. Auch Kreuzfahrten auf dem Schiff haben wir gerne gemacht.

Wenn wir auf Kreuzfahrten waren, habe ich eines immer gerne gemacht: Ich habe bei Modeschauen verschiedene Modestücke und Bekleidung vorgeführt. Das hat mir immer sehr viel Spaß bereitet.

Hier im Haus bin ich mittlerweile gut angekommen. Es liegt aber auch daran, dass ich gerne in Gesellschaft bin. Da sind wir uns vielleicht auch schon in den Gruppenangeboten oder bei Veranstaltungen über den Weg gelaufen.

Ich hoffe, Sie haben einen kleinen Einblick in mein Leben bekommen.

Ihre Renate Stucke



Tierischer Besuch

Tierischer Besuch erwartete uns an einem schönen Mainachmittag. Sophie besuchte uns mit ihren drei Alpakas Manfred, Bounty und Knödel. Viele kennen Alpakas nur aus dem Fernsehen. Eigentlich sind die Tiere in Südamerika beheimatet. Dort leben sie in den Andenregionen Perus, Boliviens und Chiles – und das teilweise in Höhen von 3000 bis 5000 Metern. Manfred, Bounty und Knödel sind jedoch in Deutschland geboren und fühlten sich nicht nur bei uns, sondern auch in ihrem „Alpakadorf Braunschweig“ mit über 20 Artgenossen pudelwohl. So konnten die Bewohnerinnen und Bewohner über drei Stunden die Alpakas streicheln und füttern. Da wir zum Glück in unserem großen Garten

viel Gras haben, konnten sie viel gefüttert werden. Und der Hunger ist groß bei Alpakas.

Etwas ganz Besonderes war, dass Bewohnerinnen und Bewohner die drei an der Leine durch den Garten führen konnten – ein tolles Erlebnis, das für viele strahlende Gesichter sorgte. Aber auch viele Angehörige, Kinder und Enkelkinder wollten sich dieses Ereignis nicht entgehen lassen. Es war ein toller Nachmittag für Klein und Groß.

Da die Freude über den tierischen Besuch so groß war, werden uns Manfred, Bounty und Knödel auf jeden Fall wieder besuchen – oder vielleicht auch andere von ihren tierischen Alpakafreunden. Lassen Sie sich überraschen...





Traumhafte Geschichten

Auf unserem Demenzbereich besuchte uns, wie schon einmal, Ramona Menz. Sie brachte ihre selbstgeschriebenen kurzen Geschichten und die dazugehörigen selbstgemalten Bilder mit. Beim Erzählen der Geschichten mit den farbenfrohen Bildern erweckte sie die Handpuppen zum Leben.

Aber auch dieses Mal waren es ihre Handpuppen, wie etwa die Fledermaus, der Frosch, das Mammut oder die wunderschöne Raupe, die für

viele lächelnde und staunende Gesichter sorgten. Besonders wurde es, als jede und jeder die Handpuppen anfassen, streicheln oder berühren durfte. Es gab niemanden, der kein Lächeln auf den Lippen hatte.

Als es dann galt, Abschied zu nehmen, wünschten wir auch den wunderschönen Handpuppen eine gute Heimreise nach Ostwestfalen-Lippe.



Muttertag

Natürlich wurde am zweiten Sonntag im Mai auch der Muttertag bei uns gefeiert. Alle Bewohnerinnen, ob Mutter oder nicht, wurden mit einer Rose und einem besonderen Stück Seife beschenkt. Ob Pfirsich, Lavendel oder Verbene – jeder fand dabei seinen Seifenduft.

Aber jedes Jahr stellt sich auch die Frage: Woher stammt der Muttertag? Ob Antike oder Mittelalter, es gibt viele Theorien. Was aber sicher ist: 1914 beschloss der amerikanische Kongress, den zweiten Sonntag im Mai als „Mother's Day“ zu ehren.

Denn am 12. Mai 1907 gab es einen Gedenkgottesdienst von Ann Maria Jarvis anlässlich des zweiten Todestags ihrer Mutter. Um ihre Liebe zu ihrer Mutter auszudrücken, verteilte sie vor der Kirche 500 weiße Nelken an andere Mütter.

Dies ist also die wahrscheinlichste Herkunft des Muttertags. Aber was viel wichtiger ist, ist nicht der Muttertag, sondern dass wir jeden Tag unsere Mutter schätzen sollten. Denn jede und jeder hat nur die eine „Mama“.



Erdbeerfest

Im Mai war es wieder soweit bei uns. Was dem Karnevalisten seine fünfte Jahreszeit ist, ist bei uns die Erdbeerzeit. Kein Obst ist so schön rot und unheimlich lecker wie die Erdbeere – und dieses feiern wir jedes Jahr mit unserem traditionellen Erdbeerfest.

Musikalische Unterstützung gab es dieses Mal von Peter Wulf mit seinem Akkordeon. Dabei konnten sich Bewohnerinnen und Bewohner verschiedene Lieder wünschen – und alle wurden auch gespielt. Natürlich wurde wie immer mitgesungen und geschunkelt. Aber auch unsere Mitarbeitenden sorgten für die eine oder andere Tanzeinlage.

Kulinarisch verwöhnte uns die Küche zum Kaffee und Kuchen mit Gourmet-Erdbeertörtchen. Danach gab es selbstgemachte Erdbeerbowle mit Erdbeeren und frischer Minze. Die Minze kam dabei aus unserem eigenen Garten. Das Wichtigste durfte aber nicht fehlen: frische Erdbeeren!

Diese genossen wir an diesem Nachmittag mit viel guter Laune, toller Stimmung und schöner Musik. Auch wenn die Jahreszeit für Erdbeeren leider schon vorbei ist, gibt es eines, was immer Hoffnung macht: die Vorfreude auf die nächste Erdbeersaison.



Steinhuder Meer

Es gibt viele schöne Ausflugsziele bei uns in der Region. Ein Ziel sollte aber jede und jeder schon einmal gemacht haben: das Steinhuder Meer! Gerade an sonnigen oder heißen Tagen weht einem ein angenehmer Wind um die Nase.

Also ging unser Ausflug ans Steinhuder Meer. Das Wetter spielte wie immer mit, und wir genossen erst einmal einen ausgedehnten Spaziergang an der Promenade mit kleinen Pausen. Es war einfach herrlich!

Als es darum ging, kulinarisch ein Fischbrötchen zu essen oder in die Eisdiele zu gehen, fiel das Votum einstimmig aus: Eisdiele! Denn es gibt am Steinhuder Meer eine

Eisdiele, die schon mehrfach für ihr gutes Eis ausgezeichnet wurde. Es wurden Spaghetti-Eis, Eisschokolade und Eis-Raffaello-Teller bestellt. Und wir wurden nicht enttäuscht. Es schmeckte einfach unvergleichlich.

Nachdem wir bei einem weiteren Spaziergang das Eis abgelaufen hatten, stellte sich die Frage, ob noch Fischbrötchen in den Magen passen würden. Aber auch hier waren wir uns alle einig: nein! Das Eis lag uns nämlich noch wohligh im Magen.

So fuhren wir nach einem sommerlich entspannten Nachmittag nach Hause und erinnerten uns noch die nächsten Tage an unseren schönen Ausflug.



Italienischer Nachmittag

Die Vorfreude war in diesem Jahr wieder groß über unseren italienischen Nachmittag und den Besuch von Maurizio Arversa mit seinem leckeren, selbst hergestellten Eis. Wobei die Wettervorhersage im Vorhinein nicht so gut war.

Aber im Leben ist es zum Glück manchmal so, dass die Dinge nicht so kommen, wie sie vorausgesagt werden. Rückblickend hatte es an allen Tagen der Woche geregnet – nur an unserem italienischen Nachmittag nicht. Bei herrlichen, sonnigen 25 Grad konnten wir unseren Garten dekorieren und dem Nachmittag entgegenfiebern. Und wie es auch in den letzten Jahren schon immer war, wurden wir nicht enttäuscht.

Ob verschiedene Sorten Eis, mit

oder ohne Sahne, oder der übliche Renner „Spaghetti-Eis“ – es schmeckte einfach köstlich, und dazu genossen wir einen tollen Nachmittag in unserem Garten.

Natürlich gab es auch Bewohnerinnen und Bewohner, die im Haus geblieben sind. Doch auch dort wurde jedes Zimmer besucht und jeder Eiswunsch erfüllt, sodass wirklich jede und jeder das Eis bekam, was er oder sie gerne mochte.

Zum Schluss gab es viele glückliche Gesichter. Nur eines mussten wir am Ende feststellen: Es gibt den Satz, den alle kennen – „Leben wie Gott in Frankreich“. Wobei wir uns an diesem Tag sicher waren, dass wir den Satz auch einmal umbenennen dürfen – „Leben wie Gott in Italien!“



Bundesjuggebliebene Spiele

Sportlich ging es wieder bei unseren mittlerweile traditionellen Bundesjuggebliebenen Spielen zu. Nachdem wir zuvor Anfang Juli zwei heiße Tage mit über 35 Grad hatten, passte unser Nachmittag vom Wetter wie bestellt. Bei angenehmen sommerlichen Temperaturen konnte jede und jeder auf unserer Terrasse verschiedene Sport- und Geschicklichkeitsübungen machen, wie zum Beispiel Mini-basketball, Fußball, Schießen oder die schmackhafteste Übung von allen: das Kirschkerne weitspucken mit süßen, leckeren Kirschen. Der Spaß und die Freude waren allen anzusehen.

Wie anfangs erwähnt, waren die Temperaturen an den Tagen zuvor sehr heiß. Daher entschieden wir uns dieses Mal gegen Medaillen für unsere sportlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Zuschauerinnen und Zuschauer.

Unsere Köchinnen und Köche zauberten eine ganz besondere Belohnung: frisch zubereitete Schoko-Bananen- oder Erdbeershakes – natürlich auch mit frischen Bananen und Erdbeeren.

Bei einem gemeinsamen Plausch nach der sportlichen Betätigung ließen wir den Nachmittag entspannt ausklingen.



Hawaiianischer Nachmittag

Ein Ziel, das bestimmt jede und jeder von uns für den Urlaub schon einmal auf der Liste hatte, ist Hawaii: lange Sandstrände, türkisfarbenes Meer, Blumenketten, Baströckchen und leckere Cocktails. Damals sang Paul Kuhn ein Lied, das bestimmt jede und jeder kennt: „Es gibt kein Bier auf Hawaii.“

So sollte es dann auch bei uns an unserem Hawaiianischen Nachmittag sein. Es gab kein Bier, sondern leckere Cocktails.

Diese wurden auch in diesem Jahr frisch zubereitet – jeder einzelne. Ob mit oder ohne Alkohol, ob Bewohnerinnen und Bewohner oder

Mitarbeitende, ob auf unserer Terrasse oder im Haus – jede und jeder konnte sich nach dem Mittagessen bis zum Abendessen den Cocktail zubereiten lassen, den er am liebsten mochte. Und wer wollte, holte sich auch noch einen zweiten oder dritten Cocktail.

Dabei wurden bekannte Cocktails bestellt, aber auch neue ausprobiert. Dank Herrn Abbassi und Herrn Plotzke, die die Cocktails zubereiteten, wurde jeder Wunsch erfüllt.

Auch wenn es kein Bier auf Hawaii gibt, so gab es wie jedes Jahr leckere Cocktails bei uns.



Glückwünsche zum Geburtstag

**Wir gratulieren unseren
Bewohnerinnen und Bewohnern zum
Geburtstag und wünschen alles
erdenklich Gute!**

Juni

05.06. Frau Meißgeier
06.06. Herr Ellings-Elias
07.06. Frau Gruchalski
11.06. Frau Grüning
11.06. Frau Südhoff
14.06. Frau Schindel
19.06. Frau Weise
22.06. Frau Sterling
24.06. Frau W. Fischer
28.06. Frau Feise
29.06. Frau Karau

Juni

05.07. Frau Langrehr
09.07. Frau Drews
13.07. Herr Südhoff
14.07. Frau Wieländer
19.07. Frau Hupe
22.07. Frau Franz
28.07. Frau Wobig

Juli

01.08. Frau Reh
02.08. Frau Budde
03.08. Frau Bank
04.08. Herr Tielmann
05.08. Frau Schulze
06.08. Frau Kotulla
09.08. Herr Otte
11.08. Frau Schulte
12.08. Herr Homann
13.08. Frau Kahse
13.08. Frau Reinhardt
17.08. Herr Wolfram
18.08. Herr Hupe
25.08. Herr Glitz



Andacht

Der Herr segne und behüte dich.
Wie ein warmer Mantel in der Kälte.
Wie ein Freund, der auch in schweren Zeiten bei dir ist.
Wie Rückenwind, der dich vorantreibt.
Wie eine Lösung, die sich plötzlich auftut.
Wie ein Leuchtturm, der Orientierung schenkt in der Dunkelheit.

Der Herr lasse leuchten sein Angesicht über dir und sei dir gnädig.
Wie Sonnenstrahlen, die durch die dunkle Wolkendecke brechen.
Wie eine zweite Chance.
Wie Augen, die vor Freude strahlen.
Wie eine, die sich setzt und zuhört.
Wie ein Stern an der Kinderzimmerdecke, der das Licht aufnimmt, um später selbst zu leuchten.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.
Wie in den Dünen stehen und aufs ruhige Meer schauen.
Wie eine Katze, die sich auf dem Schoß zusammenrollt.
Wie ein blühender Garten, in dem die Bienen summen.
Wie eine Melodie, die Leichtigkeit versprüht.
Wie Versöhnung nach einem heftigen Streit.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende,
Von Herzen wünsche ich Ihnen diesen Segen. Möge er Sie begleiten, stärken und trösten – heute und in allen Tagen, die da kommen.

Es grüßt Sie herzlich
Vikarin Bettina Schaefer





Wir nehmen Abschied

Erinnerungen schenken uns Licht in dunklen Momenten.

20.05.2025

Frau Marion Bäumann

26.06.2025

Frau Elfireda Föhr

10.07.2025

Frau Gisela Mohr

19.07.2025

Frau Hedwig Sonder

27.07.2025

Frau Jutta Schindel

29.07.2025

Frau Anke Kooock



Redewendungen – Was fehlt hier?

Setzen Sie das passende Wort in die Redewendung ein.

Ein alter _____ ist kein D-Zug.

Morgenstund hat _____ im Mund.

Wer anderen eine Grube gräbt, _____ hinein.

Viele Köche verderben den _____.

Lügen haben _____.

Wie man in den Wald hineinruft, _____ heraus.

Es ist nicht alles _____, was glänzt.

Was du heute kannst besorgen, das _____.

_____ kein Preis.

Den Nagel _____ treffen.

Mann; Gold; fällt selbst; Brei; kurze Beine; so schallt es;
verschiebe nicht auf morgen; ohne Fleiß; Kopf

Impressum

Herausgeber

INTEGRA Seniorenpflegezentrum
Hannover-Stöcken
Auf der Klappenburg 8 • 30419 Hannover
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

Erscheinungsweise:

Viermal jährlich

Erscheinungstermin nächste Ausgabe (geplant):

Dezember 2025



Veranstaltungsvorschau

02.09.2025

Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

04.09.2025

Zwiebelkuchen und Federweißer

16.09.2025

Klassisches Konzert

01.10.2025

Oktoberfest

07.10.2025

Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

30.10.2025

Weinfest

04.11.2025

Evangelischer Gottesdienst „mit Pastorin Charbonnier“

20.11.2025

Dinner Abend






INTEGRA