

DER LICHTBLICK



INTEGRA SENIORENPFLEGEZENTRUM
HAMBURG-BARMBEK


INTEGRA

Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Unsere Mitarbeiterin
Jaemy-Lee Sophie Wienholz
- 5 Unsere Bewohnerin Erika Eichholz
- 6 Tanztee zum Valentinstag
- 7 Österliches Backen
- 8 Osterkonzert
- 9 Osterfeuer und Eierlikör
- 10 Bunt, bunt, bunt sind
alle meine Ostereier
- 11 Zeitlose Musik
- 12 Besuch im Glasmuseum
- 13 Der Mai ist gekommen
- 14 Erinnerungen
- 15 Glückwünsche zum Geburtstag
- 16 Abschiede / Bauernregeln
- 17 Andacht von Pastor Sven Lundius
- 18 Für Rätselfreunde / Impressum
- 19 Veranstaltungskalender



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



mit den ersten Sommertagen erstrahlt unser Garten wieder in vollem Glanz. Die Blumen blühen in leuchtenden Farben, die Vogelgesänge begleiten uns auf unseren Spaziergängen, und die Sonne macht unsere Terrasse zu einem beliebten Treffpunkt. Wen Sie sicherlich auch schon angetroffen haben, ist Herr Julius Petersen, unser neuer stellvertretender Einrichtungsleiter. Herr Petersen ist seit Mai hier im Haus tätig und bringt eine langjährige Erfahrung im Bereich der Altenpflege mit. Seine freundliche und zugewandte Art wird sicherlich dazu beitragen, dass sich alle hier im Haus wohl und gut aufgehoben fühlen. Wir heißen Herrn Petersen herzlich willkommen und freuen uns auf eine positive Zusammenarbeit.

In dieser Ausgabe des Lichtblicks möchten wir Ihnen von den Ostertagen berichten, die wir gemeinsam verbracht haben. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben fleißig gebacken, gesungen und sich auf die Suche nach versteckten Ostereiern gemacht. Auch bekommen Sie einen Ausblick auf die anstehenden Veranstaltungen in den kommenden Monaten. Wir planen zu verschiedenen Ereignissen im Garten zusammenzukommen und schöne Ausflüge in die Natur zu unternehmen. Ein besonderes Highlight ist unser Sommerfest im Juli, bei dem wir wieder mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeitenden des Hauses in ausgelassener Stimmung zusammenkommen wollen. Wir wünschen Ihnen einen sonnigen und fröhlichen Sommer und freuen uns auf die kommende Zeit voller Aktivitäten und Gemeinschaft.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Till Alexander Inhoff



Unsere Mitarbeiterin Jaemy-Lee Sophie Wienholz

Moin liebe Leserinnen und Leser, es ist mir eine Freude, mich Ihnen vorzustellen. Mein Name ist Jaemy-Lee Sophie Wienholz und seit dem 1. April 2024 bin ich Teil des Teams von INTEGRA. Mit meinen 20 Jahren bringe ich frischen Wind und neue Perspektiven in unsere Einrichtung, insbesondere auf der Station "Blaue Brücke", wo ich als Gesundheits- und Pflegeassistentin tätig bin. Vom ersten Tag an wurde ich sowohl vom Kollegium als auch von unseren lieben Bewohnerinnen und Bewohnern herzlich empfangen. Diese offenen Arme haben mir den Einstieg in diese neue Phase meines Lebens ungemein erleichtert.

Meine berufliche Reise begann in Hamburg Schnelsen, wo ich zwei Jahre lang wertvolle Erfahrungen sammeln durfte, gefolgt von weiteren zwei prägenden Jahren in Hamburg Altona. Die Arbeit mit Menschen erfüllt mich, denn es sind die kleinen Momente des Glücks und die gemeinsamen Herausforderungen, die jeden Tag besonders machen. Ich freue mich darauf, meine berufliche Reise hier bei INTEGRA fortzusetzen, gemeinsam zu lachen, zu unterstützen und jeden Tag zu einem besseren zu machen. Auf die kommende Zeit mit Ihnen bin ich gespannt und voller Vorfreude. Mit herzlichen Grüßen,
Jaemy-Lee Sophie Wienholz



Unsere Bewohnerin Erika Eichholz

Ich heiße Erika Eichholz, wohne seit dem 18. März 2024 hier und werde im September diesen Jahres 90 Jahre alt. Nachdem mich schlagartig meine Kräfte in meinem Rücken und den Beinen verlassen haben, habe ich aus Vernunft die Entscheidung getroffen, dass ich in diese Einrichtung ziehe und habe dies auch nicht bereut. Vor meinem Umzug habe ich in einer großen, wunderschönen Wohnung in Wandsbek gelebt. Wir hatten dort eine tolle Wohngemeinschaft und ich stehe bis heute in gutem Kontakt mit meinen Nachbarn. Bis zu meiner Rente habe ich 23 Jahre lang in der kaufmänni-

schen Abteilung bei der Hansa Rundfahrt gearbeitet.

In meiner Freizeit bin ich viel mit meinem Mann gereist, und egal wohin wir auch reisten, mein Mann hatte immer seine Mundharmonika im Gepäck dabei. Über die Musik sind wir mit Gott und der Welt in Kontakt gekommen. Auch haben wir für unser Leben gerne getanzt. Das Tanzen und die Musik waren wichtige Begleiter in unserem Leben. Hier bei INTEGRA gefällt mir die Freundlichkeit des Personals, die Sauberkeit in den hellen Räumen und auch die Freizeitangebote, von denen ich in Zukunft noch einige kennenlernen möchte.



Tanztee zum Valentinstag

Mit Freude blicken wir auf einen herz-wärmenden Nachmittag zurück, der unsere Herzen im Takt der Liebe schlagen ließ. Der Tanztee zum Valentinstag war ein voller Erfolg und hat das Haus mit Lachen, Musik und Tanz erfüllt. Die Tische im Restaurant wurden mit selbst-gemachter Dekoration geschmückt, die nicht nur das Auge erfreute, sondern auch für eine romantische Atmo-sphäre sorgte. Bei einer Tasse Tee und süßem Gebäck starteten wir in einen geselligen Nachmittag. Und während die Liebeslieder und Schlager aus den Lautsprechern klan-gen, ließen es sich einige nicht nehmen,

das Tanzbein zu schwingen und zu zeigen, dass Leidenschaft und Lebens-freude keine Frage des Alters sind.



Österliches Backen

Die Osterzeit ist in unserem Haus immer eine bunte Zeit, in der wir bei vielen verschiedenen Veranstaltungen zusam-menkommen und schöne Erlebnisse schaffen. In diesem Sinne haben wir uns zu Beginn der Osterwoche zu einer besonderen Backaktion zusamme-gefunden. Je zwei Wohnbereiche bildeten eine Backgruppe, um gemeinsam köst-liche Kuchen zu kreieren.

Eine Gruppe widmete sich der Zube-reitung eines saftigen Eierlikörkuchens, während die andere Gruppe sich an einem würzigen Rüblikuchen versuchte. Unterstützt vom Sozialen Dienst haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner selbst Hand angelegt – vom Abwiegen der Zutaten bis zum Verziern der ferti-gen Kuchen.

Das Raspeln von einem ganzen Kilo Ka-rotten für den Rüblikuchen war sicher-lich eine Herausforderung, die an ein Krafttraining erinnerte. Doch dank der tatkräftigen Unterstützung vieler Hände war der Kuchen bald fertig gebacken und mit viel Liebe zum Detail verziert.



Beim anschließenden Probieren waren sich alle einig: Der Kuchen war lecker! Die Gruppe, die den Eierlikörkuchen backte, hatte indes mit einer ganz anderen Herausforderung zu kämpfen: Die Versuchung, den Eierlikör bereits vor dem Backen zu probieren, war groß. Doch mit etwas Selbstkontrolle blieb genug übrig, um einen herrlichen Ku-chen zu backen, der allen vorzüglich schmeckte.

Diese Backaktion hat nicht nur für köst-liche Ergebnisse gesorgt, sondern auch für viel Freude und Gelächter. Es war ein wunderbares Beispiel dafür, wie wir gemeinsam auch im Kleinen schöne Momente schaffen können.





Osterkonzert

Der musikalische Höhepunkt in dieser Osterzeit wurde uns durch den Pianisten Juraj Sivak beschert, welcher bereits seit einigen Jahren Konzerte für uns gibt und bei vielen Bewohnerinnen und Bewohnern sehr beliebt ist. Mit seiner Auswahl an bekannten Klassikern wie "Griechischer Wein" hat Juraj nicht nur zum Mitsingen eingeladen, sondern auch eine Atmosphäre geschaffen, in der Musik und Gemeinschaft sich vereinen.

Neben den fröhlichen Melodien gab es auch emotionale Stücke, die tief berührten und uns daran erinnerten, wie Musik das Herz erreichen und bewegen kann. Wir danken Juraj für diese wundervollen musikalischen Momente, die er uns beschert hat, und freuen uns nun schon auf das nächste Konzert mit ihm in diesem Sommer.



Osterfeuer und Eierlikör

Am Ostersonntag luden wir nachmittags in unseren Garten ein, um einer alten Tradition zu folgen und ein Osterfeuer zu entzünden. In geselliger Runde versammelten wir uns rund um die Feuerschale und erfreuten uns am knisternden Feuer und angeregten Gesprächen.

Die Temperaturen waren angenehm mild und der Duft von Holz und Rauch lag in der Luft. Es lief Musik – von bekannten Volksliedern bis hin zu fröhlichen Ostermelodien. Neben der Musik und dem Duft des Feuers wurde auch Eierlikör genossen, der für manche eine süße Erinnerung an unsere vergangenen Weihnachtstage war. Mit dem Brauch des Osterfeuers begrüßen wir den Frühling und freuen uns auf den nun kommenden Sommer.



Bunt, bunt, bunt sind alle meine Ostereier

Vor dem Osterfest mussten noch einige Vorbereitungen getroffen werden. So waren noch 150 weiße Eier zu färben, um diese am Ostersonntag an alle Bewohnerinnen und Bewohner verteilen zu können. Das Färben der Ostereier machte dabei nicht nur viel Spaß, es erforderte auch einiges an Fingerspitzengefühl, um die Eier nicht kaputt zu machen oder Farbspritzer im Raum zu verteilen. Doch mit viel Sorgfalt gelang es der Gruppe, ein kleines Farbspektakel zu zaubern und sicherzustellen, dass jede*r Bewohner*in am Ostersonntag sein buntes Osterei auf dem Frühstückstisch stehen hatte.

Nach dem Frühstück am Ostersonntag fand das nächste Ereignis statt, das in uns allen Kindheitserinnerungen weckte: die große Ostereiersuche! Unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten sich im Vorfeld ins Zeug gelegt und auf den Wohnbereichen kunterbunte Ostereiersüßigkeiten versteckt. Pünktlich um 10 Uhr versammelten sich die Bewohnenden, um gemeinsam auf die Suche nach den versteckten Schätzen zu gehen.

Die Suche gestaltete sich spannend: Manche Eier waren gut versteckt, andere lachten uns aus den Blumentöpfen an oder lugten hinter den Vorhängen hervor. Die Bewohnenden halfen sich gegenseitig und tauschten Tipps aus. Nach einer halben Stunde trafen sich alle wieder im Aufenthaltsraum,



um ihre Beute zu begutachten. Die Augen strahlten, als die Bewohnenden ihre Fundstücke präsentierten. Es wurde gelacht, genascht und Geschichten ausgetauscht. Die Ostereiersuche hatte nicht nur Süßigkeiten gebracht, sondern auch viel Freude.



Zeitlose Musik

Wie bereits im letzten Jahr durften wir eine Gruppe musikalischer Talente von Live Music Now genießen, deren Klänge unser Restaurant in einen Konzertsaal verwandelten.

Wir hatten das große Vergnügen, ein klassisches Konzert zu erleben, das von den talentierten Musikerinnen und Musikern von Live Music Now aus Hamburg dargeboten wurde. Es war ein Abend, der die Schönheit und Eleganz der klassischen Musik in unser Haus brachte. Die Musiker nahmen uns mit in eine Welt voller zeitloser Melodien und harmonischer Klänge. Mit ihrer Auswahl an Stücken zeigten sie die Vielfalt und Tiefe der klassischen Musik auf. Es war, als würde jede Note eine eigene Geschichte erzählen und uns auf eine Reise durch verschiedene Epochen und Emotionen mitnehmen.

Besonders beeindruckend war die

Leidenschaft und Hingabe, mit der die Musikerinnen und Musiker spielten. Man konnte spüren, wie sehr sie mit der Musik verbunden sind und diese Verbindung mit allen Anwesenden teilten. Wir danken Live Music Now Hamburg für diesen unvergesslichen Abend und freuen uns darauf, in Zukunft weitere solcher musikalischen Ereignisse genießen zu dürfen.



Besuch im Glasmuseum

Im April haben wir einen spannenden Ausflug in das Glasmuseum der Achilles-Stiftung unternommen. Dieses Museum befindet sich in unserer Nachbarschaft, dem schönen Quartier 21. Im Museum konnten wir hautnah erleben, wie Glas in all seinen Facetten fasziniert und welche einzigartigen Kunstwerke aus diesem Material entstehen. Die Sammlung des Glasmuseums umfasst weit mehr als 350 zeitgenössische Glasskulpturen auf einer Fläche von ca. 1.000 Quadratmetern. Über vier Meter hohe, lichtdurchflutete Räumlichkeiten bieten den atemberaubenden Werken einen würdigen Rahmen. Die Skulpturen, die wir bestaunen konnten, waren nicht nur bunt, sondern auch in verschiedenen Größen und Formen erhältlich. Manche waren so groß, dass wir staunend davorstanden und uns fragten, wie es möglich war, solche Kunstwerke aus Glas zu erschaffen. Das Glasmuseum bietet nicht nur eine Reise durch die Welt des Glases, son-



dern auch eine Gelegenheit, sich von den Ausprägungen dieser einzigartigen Kunstrichtung inspirieren zu lassen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, das Museum zu besuchen, können wir es nur wärmstens empfehlen und wünschen viel Spaß beim Entdecken der gläsernen Traumwelten!

Der Mai ist gekommen

Am 1. Mai versammelten sich die Bewohner*innen bei strahlendem Sonnenschein im Garten. Ein kleiner, liebevoll selbstgemachter Maibaum wurde aufgestellt und erstrahlte in frischem Grün. Lange hatten wir darauf gewartet, den Frühling bei uns in Hamburg begrüßen zu dürfen. Pünktlich zum 1. Mai konnten wir uns dann an einem wolkenlosen Himmel mit sommerlichen 25 Grad erfreuen.

Auch die hausgemachte Maibowle, welche in einem satten Grün leuchtete, sorgte für gute Laune. Wir stießen miteinander an und sangen altbekannte Lieder über den Mai. Die Stimmung war ausgelassen und herzlich und wir freuen uns über viele weitere Anlässe, die uns in der kommenden Zeit nach draußen locken werden.



Erinnerungen

Wir fragten unsere Bewohner*innen nach ihren Urlaubspannen, die sie im Laufe ihres Lebens erlebt haben. Zwei dieser unterhaltsamen Geschichten möchten wir hier mit Ihnen teilen.

Malheur in den Bergen:

Auf einem Urlaub im wunderschönen Axams bei Innsbruck machten meine Familie und ich uns auf, das beeindruckende Gebirge zu erkunden. Nach kaum einer Stunde passierte ein Missgeschick. Mein Mann versuchte, elegant über einen schmalen Steg zu balancieren. Doch er rutschte aus und hörte das unverkennbare Geräusch zerreißen Stoffe. Ein rostiger Nagel hatte ein Loch in seine Hose gerissen. Glücklicherweise hatte ich ein kleines Etui mit Nähzeug bei mir. Ich versuchte, den Riss so diskret wie möglich zu nähen, doch erwies sich dies als schwieriger als gedacht. Mein Mann musste seine Hose herunterlassen, während ich in gebückter Haltung begann, das Loch zuzunähen. Unsere Kinder, die indes Wache standen, gaben Bescheid, als sich ein fremder Mann näherte. Gerade rechtzeitig schaffte ich es, den letzten Stich zu setzen und mein Mann zog seine Hose hastig wieder hoch, bevor ihn der Fremde sehen konnte. Als wir am Abend im Restaurant noch einmal über unseren Tag nachdachten, musste ich so lautlos loslachen, dass ich für einen Moment das Restaurant verließ, um mich wieder zu beruhigen. Mein Mann hatte das Erlebte aber noch nicht so schnell

verarbeitet, um schon darüber scherzen zu können.

Frau Eichholz

Hilfsbereitschaft ohne Gegenleistung:

In der malerischen Kulisse der Hohen Tatra, umgeben von der majestätischen Schönheit Tschechiens, ereilte einen Trabant eine unerwartete Panne: Die Zylinderkopfdichtung gab den Geist auf. Die Insassen, welche gerade auf dem Weg in eine unbeschwerte Auszeit von ihrem stressigen Alltag waren, standen nun mitten auf der Landstraße. Umgeben von der Stille der Berge, beobachteten sie, wie zahlreiche Landsleute achtlos an ihnen vorbeizogen, ohne auch nur den Hauch einer Hilfe anzubieten.

Doch wie ein Lichtblick in der Not erschienen zwei junge Männer aus der Region, die mit Sprachbarriere und einem herzlichen Lächeln ihre Unterstützung anboten. Sie führten die gestrandeten Reisenden zu einem örtlichen Mechaniker, dessen Hände so geschickt waren, dass der Trabi bald wieder schnurrte wie ein Kätzchen. Als Zeichen seiner Gastfreundschaft lehnte der Mechaniker jegliche Bezahlung ab – ein Akt selbstloser Hilfsbereitschaft, der das Herz der Urlauber erwärmte. Selbst die angebotenen Zigaretten als kleines Dankeschön wurden mit einem freundlichen Kopfschütteln abgewiesen. Damit retteten die Helfer den Urlaub und machten aus dem ärgerlichen Autoschaden eine Erfahrung zwischenmenschlicher Wärme und Solidarität.

Herr Kurowski



Glückwünsche zum Geburtstag:

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

Juni

Herr Klaus-Peter Szentpeteri	01.06.
Herr Arnold Sanmann	02.06.
Frau Karin Czyganowski	03.06.
Herr Jürgen Bremer	04.06.
Frau Monika Hammer	05.06.
Herr Ulrich Schröder	06.06.
Frau Ingetraut Bremer	08.06.
Frau Elfriede Zettler	08.06.
Herr Hans Ulrich Schmitz	09.06.
Herr Michael Jahn	11.06.
Frau Olga Costard	12.06.
Herr Hans-Jürgen Herffurth	22.06.

Juli

Herr Horst Pothmann	04.07.
Frau Brigitte Gromm	06.07.

Frau Gisela Wohlfarth	11.07.
Herr Günter Loeffler	14.07.
Frau Rosemarie Tiedemann	15.07.
Frau Hannelore Wasner	15.07.
Frau Annemarie Jaschek	17.07.
Frau Charlotte Kunz	17.07.
Frau Hildegard Lange	17.07.
Frau Ingrid Sieglöf	22.07.
Frau Irmtraut Kleiner	24.07.

August

Frau Christa Lühr	01.08.
Frau Margot Kaross	02.08.
Frau Hanna Meier	04.08.
Frau Erika Hansen	10.08.
Herr Klaus Kamp	11.08.
Frau Hildegard Sauppe	19.08.
Herr Claus Niemann	22.08.
Frau Dr. Eva Hüseler	23.08.
Frau Elke Spector-Steffens	23.08.
Herr Bernd Ludwig	26.08.

Wir gedenken unserer Verstorbenen

Frau Rita Maria Springer

Wohnbereich 1 · † 01.03.2024

Frau Karin Getrud Schmidt

Wohnbereich 3 · † 11.03.2024

Frau Hannelore Ball

Wohnbereich 2 · † 01.04.2024

Frau Marlis Zeyn

Wohnbereich 4 · † 23.04.2024



Bauernregeln

Wenn im Juni der Nordwind weht, das Korn zur Ernte trefflich steht.

Juli schön und klar, gibt ein gutes Bauernjahr.

Stellt im August sich Regen ein, so regnet's Honig und guten Wein.

Bei Gott steht niemand im Abseits

Gedanken zur Fußball-Europameisterschaft

Liebe Leserinnen und Leser,
war es Abseits?

Nichts wird Fußballfans auch während der kommenden Europameisterschaft so aufregen wie diese Frage...

Denn: Die Abseitsregeln sind kompliziert und in Zeiten der elektronischen Überprüfung kommt es auf jeden Millimeter an.

Nicht im „Abseits“ stehen – irgendwie ist das doch wie im echten Leben:

Um nicht am Rande zu stehen, muss ich etwas tun, muss mich bemühen, muss mich beteiligen – statt von fern zuzusehen und andere machen zu lassen.

Nun kennen gute Fußballteams die „Abseitsfalle“ – das heißt, sie bewegen sich zusammen nach vorne und setzen den Gegenspieler damit aktiv ins Abseits. Ganz ehrlich: Das kennen wir doch auch.

Da wird in der Schule über jemanden gelästert.

Da werden auf der Arbeit wichtige Infos nicht weitergegeben, „Kollegen“ lassen einen auflaufen, sodass man anfängt, unsicher zu werden und tatsächlich Fehler zu machen.

Heute nennen wir solches Verhalten „Mobbing“ – einen Menschen bewusst an den Rand oder „ins Abseits“ stellen. So etwas ist aber nicht neu - leider.

Auch zu Jesu Zeiten gab es Menschen, die am Rand der Gesellschaft lebten.

Interessant ist, dass Jesus nie danach gefragt hat, ob jemand durch eigenes Verschulden oder durch die Abseitsfallen anderer ausgeschlossen wurde. Immer wieder hat er solche Menschen am Rande angesprochen und eingeladen, zusammen mit ihm zu essen und zu trinken – und sie dadurch wieder in die Gemeinschaft aufgenommen. Seine Botschaft war und ist: Auch ihr gehört dazu!

Bei Gott steht niemand im Abseits. Ich finde, das gibt zu denken! In diesem Sinne: Einen schönen Sommer, hoffentlich ohne Abseitsfallen, wünscht Ihnen
Ihr Pastor Sven Lundius



Für Rätselfreunde: Zahlenrätsel

$$\begin{array}{r}
 \bullet \blacksquare + \bullet \bullet = \blacktriangle \bullet \\
 + \quad \quad + \quad \quad + \\
 \triangle \blacksquare + \triangle \blacktriangle = \bullet \blacktriangle \\
 = \quad \quad = \quad \quad = \\
 \square \blacksquare + \square \circ = \boxed{\circ \circ} \\
 \text{Lösungszahl}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 \boxed{3} \boxed{0} + \boxed{3} \boxed{6} = \boxed{6} \boxed{6} \\
 \triangle 0 + \triangle 4 = 2 \triangle \\
 2 \square + 2 \square = 4 \triangle \\
 \text{Lösungszahl}
 \end{array}$$



Veranstaltungsplan:

Juni

- 04.06. Modeverkauf auf WB 3
- 05.06. Ausflug Wildpark Schwarze Berge
- 13.06. Erdbeerfest
- 20.06. Schlagerparty

Juli

- 02.07. Ausflug ins Lesecafé im Stadtpark
- 12.07. Sommerfest
- 26.07. Ausflug Museum für Arbeit

August

- 05.08. Ausflug Alsterrundfahrt
- 14.08. Cocktailnachmittag
- 23.08. Gartenkonzert mit Juraj Sivak

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):
 September 2024

Träger
 INTEGRA Seniorenpflegezentrum
 Hamburg-Barmbek GmbH
 Rolandsbrücke 4, 20095 Hamburg

