

SANKT JOHANNES POST

Frühling/2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Föckelberg
**Mit Greifvögeln
auf Tuchfühlung**

Sankt Johannes
**Sie haben gewählt -
der neue Beirat**

Gut zu wissen
**Kneipp für
zu Hause**

*Münster
erfrischend
anders*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Titelthema „Buntes Markttreiben in Münster“

Den schönsten Wochenmarkt Europas gibt es angeblich in Münster: Zwei Mal die Woche drängen sich direkt am Münsteraner Dom rund 150 Marktständen eng aneinander – alle prallgefüllt mit regionalen und exotischen Leckereien. Das schier unerschöpfliche Angebot reicht vom Pfefferminzbonbon aus eigener Herstellung über frischgebackene Reibekuchen mit Apfelmus bis hin zu gackerndem Federvieh oder Fischspezialitäten. Im Frühjahr verwandeln die Gärtner aus Münster und dem nahen Holland den Platz in ein wahres Blumenmeer. Einen guten Überblick über das bunte Markttreiben gibt eine kulinarische Marktführung mit Kostproben an den beliebtesten Ständen.



IMPRESSUM

Herausgeber:
 INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln
 Tel. 0221 280698-0 · info@incura.de
 www.incura.de

Geschäftsführer:
 Andreas Bochem

Haftungshinweis:
 Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die INCURA GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
 SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
 Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
 Tel. 0661 580038-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
 JD Druck GmbH
 Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
 Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen:
 istock.com



Liebe Leser(innen),

ich möchte Sie herzlich zur ersten Ausgabe der Sankt Johannes Hauspost im Jahr 2017 begrüßen.

Der Frühling steht schon vor der Tür und möchte uns aus dem Winterschlaf wecken. Aber lassen Sie uns zunächst nochmal an die schönen Veranstaltungen in der Winterzeit erinnern:

Neben unserem bereits etablierten Adventsbasar haben wir auch wieder gemeinsam mit der Herz-Jesu-Gemeinde ein Kalenderfenster geöffnet und haben den Weihnachtsmarkt in Speyer besucht.

Bürgermeisterin Ilona Volk hat uns mit Kindern von der Kinderburg besucht und einen schönen Nachmittag bereitet, ebenso war der Nikolaus zu Besuch.

Die Bewohnerinnen und Bewohner haben einen neuen Beirat gewählt, dem wir eine erfolgreiche Amtszeit wünschen und uns wieder auf eine gute Zusammenarbeit freuen.

Im März freuen wir uns wieder auf das beliebte saarländische Marionettentheater mit dem „Froschkönig“ und auf unser Frühlingstanz am 21. März. Die Einladungen hierzu gehen Ihnen per Post zu.

Einladen möchte ich Sie auch gerne, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Wie Sie in dieser Ausgabe lesen können, lohnt sich die Teilnahme.

Genießen Sie die Frühlingssonne und schauen Sie den Blumen zu, wie sie die neue Welt entdecken.

Ihr Daniel Schäfer, Einrichtungsleitung



Adventsbasar

Zum vierten Mal veranstaltete die Senioren-Residenz St. Johannes eine Adventsausstellung im herrlich weihnachtlich geschmückten Restaurant.

Umringt von Waffel- und Glühweinduft konnten die Bewohner und Besucher die Stände von regionalen Ausstellern bewundern und Präsentenkäuflich erwerben. Egal, ob selbst gehäkelte Schuhe aus dem Hause Geiberger, Stoffarbeiten von Frau Kriesamer, Dekorationen von Frau Wennagel, selbst gebackener Lebkuchen oder Köstlichkeiten von Genuss Pur aus Schifferstadt, für jeden war etwas Passendes dabei.

Nebenbei konnte man sich von unserer Mitarbeiterin Cordula Thibault noch im Sterne- oder Schachtelnbasteln unterrichten lassen und dies auch gleich ausprobieren.

Das Restaurant war wieder sehr gut besucht und auch die kleine Pause vom letzten Jahr hat der Veranstaltung keinen Abbruch getan. „Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot von so vielen Gästen genutzt wird und freuen uns bereits auf die nächste Ausstellung“, so Einrichtungsleitung Daniel Schäfer.

Nebenbei eröffnete dieser auch die Vernissage unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die im vergangenen Jahr fleißig Bilder auf Leinwände gemalt haben. Vielen Dank an dieser Stelle auch an Frau Dr. Karin Bury, die uns mit ihren Bildern die Ausstellung bereicherte.



Mit den Greifvögeln auf Tuchfühlung

Einen Ausflug der besonderen Art haben wir im Oktober gemeinsam unternommen. Unterwegs mit zwei Bussen besuchten wir mit neun Bewohnerinnen und Bewohnern sowie drei Mitarbeitern des Betreuungsdienstes den „Wildpark & Greifvogelzoo Potzberg“, einen Freizeit- und Tierpark im Nordpfälzer Bergland, 20 km nordwestlich von Kaiserslautern. Unterwegs mit großer Vorfreude erhielten wir kurz vor dem Ziel die Nachricht, dass der Park wegen eines unvorhersehbaren Ereignisses kurzfristig schließen müsse.

Freundlicherweise ermöglichte es der Inhaber Herr Schauß aber nach einem weiteren Telefonat doch, zwei Mitarbeiter des Parks zu reaktivieren, sodass diese den Park für unsere Bewohner öffneten und eine Privatvorstellung mit Anfassen und Streicheln einiger Greifvögel gaben.

Nach anfänglich eher ängstlichen Gesichtern der Bewohner konnte man die große Freude sehen, als die Greifvögel selbst auf dem Arm gehalten werden durften.

An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an den Inhaber Harald Schauß und seine Mitarbeiter, die spontan umplanten und die Aktion als Spende durchführten.



Vorankündigungen:

- Saarländisches **Marionettentheater zeigt „Den Froschkönig“** am 8. März um 15.30 Uhr im Restaurant
- **Frühlingsfest** am 21.03. um 15.30 Uhr im Restaurant unter dem Motto: „**Schiff ahoi!**“ Mit den Rot-Mund-Mädels

März



2.3.17	Donnerstag	14-15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
2.3.17	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
4.3.17	Samstag	10.15 Uhr	KRANKENKOMMUNION Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
8.3.17	Mittwoch	15.30 Uhr	SAARLÄNDISCHES MARIONETTENTHEATER zeigt „Der Froschkönig“	Restaurant
9.3.17	Donnerstag	15-17 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, 1. OG
11.3.17	Samstag	14-16.30 Uhr	MODEVERKAUF Senior-Shop	Foyer
14.3.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG Mit der „Jungen Pflege“ in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
15.3.17	Mittwoch	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Geburtstagskinder von Januar und Februar	Restaurant
16.3.17	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2.OG
21.3.17	Dienstag	15.30 Uhr	FRÜHLINGSFEST für die Wohnbereiche 2 & 3	Restaurant
22.3.17	Mittwoch	14.30 Uhr	NACHBARSCHAFTSKAFFEE mit den Nachbarn aus dem Seniorengerechten Wohnen	Restaurant
28.3.17	Dienstag	9.30 Uhr	OPTIK FUCHS Brillen-Service	3. OG
28.3.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit WB 2 & 3 in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
29.3.17	Mittwoch	15 Uhr	SILBERLOCKEN Musikalischer Nachmittag	Restaurant

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner(innen) mit eingeschränkter Alltagskompetenz

7.3.17	Dienstag	11 Uhr	AUSFLUG Zum Mittagessen in die Region	Nach Absprache
8.3.17	Mittwoch	10.30 Uhr	BASTELN von Faschingsdekoration	Essbereich, WB 1
14.3.17	Dienstag	10.30 Uhr	KOCHEN eines Gemüse-Auflaufs	Essbereich, WB 1
22.3.17	Mittwoch	10.30 Uhr	BASTELN von Zimmerdekoration	Essbereich, WB 1

Wenn einer eine Reise tut *Weihnachtsmarktbesuch in Speyer*

Im vergangenen Dezember besuchten Mitarbeiterinnen des Betreuungsdienstes gemeinsam mit 9 Bewohnerinnen und Bewohnern den Weihnachtsmarkt in Speyer. Kalt aber trocken, so die Wettervorhersage, beste Voraussetzungen für einen Trip in die Domstadt. Erst einmal mussten natürlich Glühwein und Waffeln getestet werden. Von allen für sehr lecker befunden, wurden die Runden auf dem beliebten Markt gedreht und hier gab es allerhand zu sehen. Neben Handarbeiten und Dekoration, erweckten vor allem die „älteren“ Stände wie Bürstenmacher und Käthe Wohlfahrt die Kindheitserinnerungen der Mitgereisten. Vor der Heimreise wurde noch schnell vor dem Dom und dem großem Weihnachtsbaum posiert und ein Erinnerungsfoto geschossen.



Alles Gute im neuen Jahr



Im Januar lud Einrichtungsleitung Daniel Schäfer die Bewohnerinnen und Bewohner zu einem Glas Sekt zur Einstimmung auf das Jahr 2017 ein. Bepackt mit vielen guten Wünschen für das neue Jahr, begrüßte Herr Schäfer die Bewohnerinnen und Bewohner und gab einen kurzen Ausblick auf die kommenden Monate in der Senioren-Residenz.

Auch Bürgermeisterin Ilona Volk und Beiratsvorsitzender Peter Imo ließen es sich nicht nehmen, die Anwesenden zu begrüßen und mit einigen Worten

die Grüße vom Rathaus und dem Beirat zu übermitteln. Frau Volk wünschte den Bewohnerinnen und Bewohnern dann noch gutes Durchhaltevermögen bei den vielen Festen und Veranstaltungen, die wieder in unserem Haus anstehen.

Herr Schäfer, Frau Kirsch und Herr Imo ließen es sich auch nicht nehmen, die Bewohner, die nicht ins Restaurant kommen konnten, auf den Wohnbereichen zu besuchen und auch ihnen die Wünsche für das neue Jahr zu überbringen.



Nikolausfeier

„... Waren's gute Kind, böse Kind?“ Der Nikolaus hatte scheinbar beschlossen, dass in der Senioren-Residenz nur gute Menschen wohnen, und so kam er nach einleitenden Worten von Herrn Schäfer und einem Gedicht zwar hereingepoltert, war dann aber doch ganz freundlich und verteilte Schokolade an die Kinder vom „Haus des Kindes“, die unseren Bewohnerinnen und Bewohnern viele Lieder und schöne Gedichte mitgebracht hatten.

Im Anschluss ging Nikolaus durch die Reihen und ließ sich von einigen Anwesenden das ein oder andere Gedicht vortragen und es wurden gemeinsam Weihnachtslieder angestimmt.



Später ging der Nikolaus in Begleitung von Herrn Schäfer noch auf alle Wohnbereiche, um dort jenen Bewohnerinnen und Bewohnern, die nicht am Geschehen im Restaurant teilnehmen konnten oder wollten, Schokolade zu überreichen. Es wurde viel gelacht und gesungen an diesem Tag, ganz im Sinne einer vorweihnachtlichen Adventsstimmung.

Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. Wie viele Vögel zählen Sie?

Haben Sie alle Vögelchen gefunden?

Dann senden Sie uns eine Postkarte an:
INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4-8, 50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 30.04.2017.

Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!



6		1			
	3		6		
		3	1		
		2	3		
		5		2	
			5		1

Sie haben gewählt *Neuer Beirat in der Senioren-Residenz*

Zwei Jahre dauert die Amtszeit eines Beirates, der die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner sowie die der Angehörigen vertreten soll. Im November war es wieder einmal so weit, dass Neuwahlen anstanden.

Ist es auch Aufgabe des Beirates der Leitung „auf die Füße zu treten“, falls einmal etwas nicht rund laufen sollte. Wie bereits gesagt, der Beirat ist das Sprachrohr für die Gesamtheit aller Bewohner(innen). Der Beirat wird entweder von Bewohnerinnen und Bewohnern oder von Externen (Menschen, die nicht in der Residenz wohnen), die ehrenamtlich dafür tätig werden, gestellt.

Es ist wichtig, den Beirat in einer offiziellen und korrekten Weise zu wählen, da es wichtig ist, dass Sie als Bewohner(in) entscheiden, von wem Sie vertreten werden möchten bzw. von wem Sie denken, dass er oder sie Sie bestmöglich vertreten kann. Der Beirat steht Ihnen für Fragen und Anregungen jederzeit gerne zur Verfügung. Es gibt Sprechstunden im Restaurant, die immer rechtzeitig angekündigt werden mit Aushängen und Plakaten. Kommen Sie doch einmal vorbei!

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal recht herzlich für die wirklich gute Zusammenarbeit des letzten Beirates bedanken. Bedanken möchten wir uns auch schon jetzt bei den Mitgliedern des neuen Beirates, denn wie bereits erwähnt, ist dies eine ehrenamtliche Tätigkeit und wir freuen uns, dass die Damen und Herren uns und den Bewohner(n)innen ihre Zeit spenden möchten.

Zur Wahl sind diesmal angetreten und auch im Amt bestätigt worden:

- Peter Imo (extern)
- Maria Scheurer (Bewohnerin)
- Gerda Ochudlo (extern)
- Michael Zimonyi (Bewohner)
- Waltraud Simgen (Bewohnerin)
- Magdalena Bury (Bewohnerin)
- Ruth Magin (Bewohnerin)



So ein Beirat – was macht der eigentlich? Und warum wird er oder sie überhaupt gewählt? Ein Beirat in der Senioren-Residenz ist vorrangig erst einmal Ansprechpartner(in) für Sie als Bewohner(in), er hat sozusagen eine Schnittstellenfunktion zwischen Ihnen und den Mitarbeitern bzw. der Einrichtungsleitung.

Der Beirat fungiert als Stimme aller Bewohner, wenn es um strukturelle Fragen geht, bei denen der/die Einzelne alleine nicht viel ausrichten kann. Gelegentlich



April

5.4.17	Mittwoch	10 Uhr	HÖRAKUSTIKER kommt zum Hörgeräte-Service	3. OG
6.4.17	Donnerstag	14-15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
6.4.17	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
10.4.17	Montag	9.30-14.30 Uhr	MODEVERKAUF Marco's Mode	Foyer
11.4.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der „Jungen Pflege“ in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
12.4.17	Mittwoch	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG Wir präsentieren: „Die Zürcher Verlobung“	Restaurant
20.4.17	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
25.4.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit WB 2 & 3 in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
26.4.17	Mittwoch	15 Uhr	SILBERLOCKEN Musikalischer Nachmittag	Restaurant
29.4.17	Samstag	10-17 Uhr	FRÜHLINGSMARKT Besuchen Sie unseren Informationsstand	Schillerplatz

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner(innen) mit eingeschränkter Alltagskompetenz

5.4.17	Mittwoch	10.30 Uhr	BASTELN von Osternestern	Essbereich, WB 1
11.4.17	Dienstag	15 Uhr	WAFFELBACKEN	Essbereich, WB 1
13.4.17	Donnerstag	10.30 Uhr	BASTELN Ostereierfärben	Essbereich, WB 1
19.4.17	Mittwoch	13.30 Uhr	AUSFLUG Kaffeetrinken in der Region	Nach Absprache
26.4.17	Mittwoch	10.30 Uhr	GARTEN Wir bepflanzen unser Hochbeet	Demenzgarten
27.4.17	Donnerstag	10.30 Uhr	GARTEN Wir bepflanzen unser Hochbeet	Demenzgarten

Die Sternsinger in der Senioren-Residenz



Gut zu wissen

20+C+M+B+17 diese Schreibweise hat laut Kindermissionswerk folgende Bedeutung: ein Stern für den Stern von Bethlehem und die drei Kreuze für den Dreifaltigen Gott: Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Die Bedeutung der Buchstaben C, M und B wird offiziell spätestens seit den 1950er Jahren als Abkürzung der lateinischen Worte „Christus mansionem benedicat“ (= „Christus, segne dieses Haus“) gedeutet. Diese früher als Bannmittel, heute als Segensbitte geltende Formel soll den Segen Gottes auf das Haus und seine Bewohner herabrufen und sie vor Unglück schützen.

Als Sternsinger bezeichnet man drei als Heilige Drei Könige gekleidete Menschen, die in der Zeit der zwölf Weihnachtstage vom 25. Dezember bis zum 6. Januar und teilweise auch darüber hinaus Geld für wohltätige Zwecke sammeln. Der Heischebrauch (Brauch, bei dem es um Fordern und Erbitten von Gaben geht) ist ab dem 16. Jahrhundert nachweis-

bar und wird auch als Dreikönigssingen bezeichnet. Die Kinder und Jugendlichen der Kirchengemeinde Herz-Jesu besuchten auch im Januar die Senioren-Residenz und gingen über die Wohnbereiche, um für die Bewohner und Bewohnerinnen zu singen und den Segen zu überbringen.

Alle Vögelchen gefunden



Die Gewinnerin des letzten Gewinnspiels ist unsere Bewohnerin Frau Ingeborg Eichert. Dabei wollte diese erst gar nicht ihr Glück versuchen und wurde von der ehrenamtlichen Mitarbeiterin Frau Neu fast schon überredet. Diese ist direkt losgezogen und hat eine Postkarte besorgt. Gemeinsam wurde diese ausgefüllt und siehe da: Frau Eichert wurde bei unserer Auslosung gezogen. Herzlichen Glückwunsch!

Wir drücken den neuen Gewinnspieler(n)innen bei der neuen Ausgabe die Daumen. Jeder/Jede hat die Chance, ein Geschenk im Wert von 25 Euro zu gewinnen. Alle Zuschriften und Teilnahmen werden bis zum Einsendeschluss gesammelt und vom Betreuungsdienst ausgelost.

Mai

3.5.17	Mittwoch	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Geburtstagskinder von März und April	Restaurant
4.5.17	Donnerstag	14-15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
4.5.17	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2.OG
9.5.17	Dienstag	9.30 Uhr	OPTIK FUCHS kommt zum Brillen-Service-Besuch	3. OG
9.5.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der „Jungen Pflege“ in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
10.5.17	Mittwoch	14.30 Uhr	NACHBARSCHAFTSKAFFEE mit den Nachbarn aus dem Seniorengerechten Wohnen	Restaurant
11.5.17	Donnerstag	15-17 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, 1. OG
18.5.17	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
23.5.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit WB 2 & 3 in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
24.5.17	Mittwoch	14-17 Uhr	MODEVERKAUF Mode Mobil	Foyer
25.5.17	Donnerstag	10.30 Uhr	VATERTAGSFRÜHSCHOPPEN	Restaurant
31.5.17	Mittwoch	15 Uhr	SILBERLOCKEN Musikalischer Nachmittag	Restaurant

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner(innen) mit eingeschränkter Alltagskompetenz

2.5.17	Dienstag	10.30 Uhr	BASTELN Schmücken des Maibaums	Essbereich, WB 1
4.5.17	Donnerstag	15 Uhr	ANGEHÖRIGENKAFFEE Kaffeetrinken mit den Angehörigen von WB 1	Essbereich, WB 1
10.5.17	Mittwoch	10.30 Uhr	FOTOAKTION mit und für unsere Bewohnerinnen und Bewohner	WB 1
16.5.17	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG zum Kaffeetrinken in die Region	Nach Absprache
23.5.17	Dienstag	14 Uhr	KEGELNACHMITTAG	WB 1



Die Weihnachtsfeiern in Sankt Johannes

Weihnachten im Kreise der Lieben zu feiern, ist etwas sehr Schönes und genau so war es auch. Viele Angehörige hatten sich zur Weihnachtsfeier der Wohnbereiche 2 und 3 angemeldet und verbrachten gemütliche und besinnliche Stunden zusammen.

Bereits zum sechsten Mal eröffnete Einrichtungsleiter Daniel Schäfer die Weihnachtsfeier und hieß alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen willkommen. Als Einstimmung ließ er eine Geschichte vom Schenken vor und begrüßte anschließend die Gäste.

Die Kinder vom „Großen Garten“ trugen altbekannte, aber auch neue Lieder sowie Gedichte vor. Schnell hatten die Kleinen die Herzen der Anwesenden erobert, welche die Leistung mit großem Applaus belohnten. Weihnachtliche Grüße wurden auch von dem Beiratsvorsitzenden Peter Imo als Vertretung für den gesamten Beirat überbracht. Rainer Herzing untermalte die Feier musikalisch und gemeinsam wurden einige Weihnachtslieder angestimmt.

Um 17.30 Uhr gab Daniel Schäfer dann den Startschuss für das Weihnachtsmenü. Das Küchenteam um Küchenleiter Anton Rotheneder zauberte eine Pastinakencremesuppe, als Hauptgang Barbarieentenkeule mit Rotkraut und Kartoffelkloß. Als süße Schleckerei gab es ein Bratapfeldessert. Bevor die Bewohnerinnen und

Bewohner den Heimweg antraten, bekam jede(r) ein Weihnachtspäsent von Pflegedienstleitung Dagmar Kirsch überreicht.

Wohnbereich 1 und die „Junge Pflege“ feierten, wie bereits mehrfach bewährt, unter sich. Auf Wohnbereich 1 wurden die Bewohner und Gäste mit frischem Waffelduft begrüßt, dazu gab es Eierlikörpunsch. Die Kinder vom „Großen Garten“ trugen Lieder und Gedichte vor und überreichten einen selbstgebastelten Weihnachtsstern. Im Anschluss sorgte Joachim Hinz an seinem Akkordeon für die passende musikalische Untermalung. Die Anwesenheit der vielen Mitarbeiter und Angehörigen machte den Nachmittag zu einer sehr gemütlichen und persönlichen Feier.

Die Kinder besuchten auch unseren Wohnbereich 4 und trugen dort ebenfalls Lieder vor. Auch hier stimmten die Bewohnerinnen und Bewohner gerne mit ein und zeigten sich über die vielen Kinder erfreut. Die „Junge Pflege“ wurde nach dem Weihnachtsmenü beschenkt und man konnte in zufriedene Gesichter blicken.

„Ein erfolgreicher Abschluss unseres Jubiläumsjahres, in dem wir wieder viel zusammen erlebt haben und viele schöne Feste zusammen gefeiert haben“, so Einrichtungsleitung Daniel Schäfer.



Lebendiger Adventskalender

Was den Kindern die Vorfreude auf Weihnachten versüßen soll, gibt es auch in Groß für die Erwachsenen. Der Adventskalender birgt jeden Tag hinter einem Türchen eine Überraschung und hat schon eine lange Tradition. Was in der Schweiz und in Österreich schon viele Jahre praktiziert wird, findet in deutschen Städten und Gemeinden immer mehr Nachahmer. Man trifft sich mit der Nachbarschaft an jedem Adventstag vor einer anderen Tür, oft wird dabei ein Fenster des Hauses weihnachtlich dekoriert und es wird gesungen. So auch in der Senioren-Residenz im Dezember.

Das helle Fenster, dekoriert mit einer großen 8, des Andachtsraumes konnte man schon weit über den Innenhof leuchten sehen und im Restaurant war allerhand los. Hier hatte sich die Junge Kantorei aus Schifferstadt aufgestellt, um mit den Bewohnern und Mitgliedern der Gemeinde einen gemütlichen Abend zu verbringen. Abwechselnd wurde gemeinsam gesungen, oder die Jungen und Mädchen sangen Auszüge aus ihrem Weihnachtskonzert. Zur Stärkung gab es Glühwein und Punsch, für die fleißigen Sängerrinnen und Sänger gab es ein kleines Dankeschön in die Reisekasse, denn 2018 möchte die Junge Kantorei an einem Chortreffen in Florenz teilnehmen.

Wie immer gab es ein Gleichnis mit auf den Weg:

Das Geheimnis der Schneeflocke

„Sag mir, was wiegt eine Schneeflocke?“, fragte der rote Vogel die Taube. „Nicht mehr als ein Nichts“, gab sie zur Antwort.

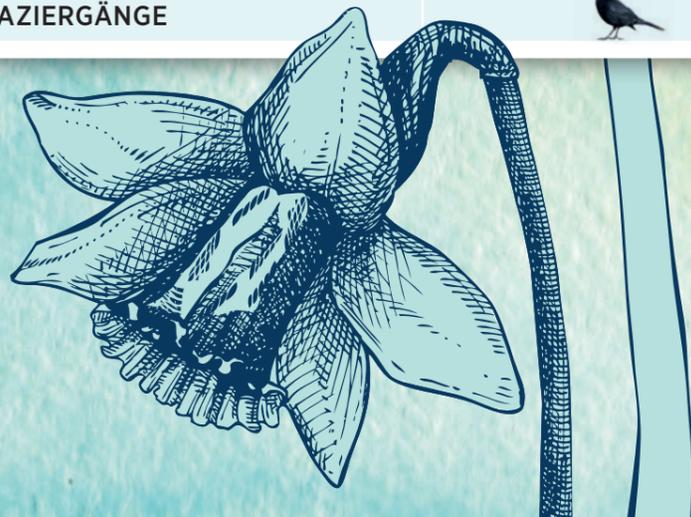
„Dann muss ich dir eine Geschichte erzählen: Ich saß auf dem Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang; nicht etwa heftig im Sturmgebraus, nein, wie im Traum, lautlos und ohne Schwere. Da nichts Besseres zu tun war, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und auf die Nadeln fielen und darauf hängen blieben. Genau 3.741.952 waren es. Und als die 3.741.953 Flocke niederfiel, nicht mehr als ein Nichts, brach der Ast ab.“

Damit flog der rote Vogel davon. Die Taube, seit Noahs Zeiten eine Spezialistin in dieser Frage, sagte zu sich leise: „Vielleicht fehlt nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden der Welt.“



Unsere Wochenangebote

MONTAG	10.30–11.30 Uhr	SINGKREIS	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B „GEHIRN-JOGGING“	Essbereich Junge Pflege
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B HANDWERKSGRUPPE	Werkraum, 1. OG
	15.30–16.30 Uhr	FUNKTIONALE SPIELE Geschicklichkeitsübungen	Wohnzimmer, 2. OG
DIENSTAG	10.30–11.30 Uhr	SPORTLICH AKTIV	Wohnzimmer, 2. OG
	ab 13.30 Uhr	AUSFLÜGE IN DIE REGION	Treffpunkt im Foyer
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B KÖSTLICHKEITEN selbstgemacht	Essbereich, 2. oder 3. OG
MITTWOCH	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B KOORDINATION 60+	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	KREATIVES GESTALTEN	Gymnastikraum, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	BINGO	Essbereich Junge Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	Wohnzimmer, 2. OG
DONNERS- TAG	10.30–11.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 2. und 3. OG
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B BUNTER NACHMITTAG	Wohnzimmer, 2. OG
FREITAG	10.30–11.30 Uhr	GESELLIGE RUNDE BINGO	Wohnzimmer, 2. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B HERRENSTAMMTISCH	Restaurant, EG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B FRAUENSTAMMTISCH	Wohnzimmer, 2. OG
SAMSTAG	10.30–11.30 Uhr	BUNTER VORMITTAG und einmal im Monat KRANKENKOMMUNION	Wohnzimmer, 2. und 3. OG, Restaurant
SONNTAG	9.30–10.15 Uhr	TV-ÜBERTRAGUNG DES SONNTAGS- GOTTESDIENSTES	Wohnzimmer aller Wohn- bereiche
MONTAG BIS FREITAG	9–9.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	Essbereich, 2. OG
	9.30–10 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	Essbereich, 3. OG
TÄGLICH		INDIVIDUELLE EINZELBESUCHE UND SPAZIERGÄNGE	



Wasser marsch! Kneipp für zu Hause

Mit dem Namen Kneipp verbinden die meisten sicher die eiskalten Kneippbecken, die in vielen Gemeinden zum Wassertreten einladen. Kneippen jedoch kann man einfach auch zu Hause – zum Beispiel mit einem kalten Armguss im Waschbecken oder einem Wechselfußbad im Putzeimer.

Heilen durch Wasser – das kannte man schon im antiken Rom. Doch erst im 19. Jahrhundert belebt Sebastian Kneipp das alte Wissen rund um die Wasseranwendungen mit neuem Leben. Der junge Pfarrer litt an Tuberkulose, die damals noch tödlich war. Durch Zufall stieß er auf eine Abhandlung über die Heilkraft frischen Wassers und konnte sich mit eiskalten Tauchbädern in der Donau selbst heilen. Fortan beschäftigte sich Sebastian Kneipp intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers. Er fand heraus, dass spezielle Anwendungen mit warmem und vor allem kaltem Wasser die Selbstheilungskräfte fördern und die Abwehrkräfte stärken können.

Die Anwendungen sind denkbar einfach und lassen sich wunderbar auch im eigenen Bad durchführen. Hier drei Beispiele (bitte fragen Sie vor Anwendung Ihren Hausarzt):

- **Wechelduschen: Kneipp für Einsteiger**
Sich erst mit warmem und dann mit kaltem Wasser abzduschen soll die Gefäße trainieren und damit abhärtend und abwehrsteigernd wirken. Prima bei Morgenmüdigkeit, Einschlafstörungen oder

Kreislaufregulationsstörungen. Einfach den ganzen Körper zuerst warm bis heiß duschen. Anschließend auf kalt drehen und herzfern beginnend abduschen: rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Brust, Bauch, Nacken, Gesicht. Abtrocknen und auf Wiedererwärmung achten.

- **Kaltes Armbad: Der Kneippsche Espresso**
Das kalte Armbad wirkt zugleich anregend und beruhigend, daher eignet es sich wunderbar gegen Müdigkeit am Nachmittag. Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser (12 und 18 Grad) und tauchen Sie Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme ein bis ein Kältegefühl spürbar wird (etwa 30 Sekunden). Arme nicht abtrocknen, nur abstreifen und durch Pendeln wieder erwärmen. Nur mit vorher warmen Händen und Armen durchführen.

- **Kalter Gesichtsguss: Der Schönheitsguss**
Sie haben Kopfschmerzen oder fühlen sich abgeschlagen? Der Gesichtsguss soll erfrischend, hautstraffend und herzberuhigend wirken. So wird's gemacht: Lassen Sie kaltes Wasser von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe laufen, den gleichen Weg wieder zurück. Dann die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dasselbe links wiederholen. Zum Abschluss dreimal um das Gesicht kreisen. Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

Zum Weiterlesen: www.kneippbund.de



Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen unverbindlich unser Informationsmaterial hierzu zukommen. Wenden Sie sich per Telefon, Brief oder E-Mail direkt an die entsprechende Einrichtung. Wir freuen uns auf Sie!

IN CURA
 SANKT JOHANNES
 SENIOREN-RESIDENZ



**Kurpark-Residenz
 Bad Salzschlirf GmbH**
 Im Kurpark 2
 36364 Bad Salzschlirf
 Tel. 06648/9111-0
info@kurparkresidenz.incura.de



**Senioren-Residenz
 Weinheim GmbH**
 Sankt Barbara
 Am Schlossberg 12
 69469 Weinheim
 Tel. 06201/7205-400
info@stbarbara.incura.de



**Senioren-Residenz
 Linz GmbH**
 Sankt Antonius
 Am Konvikt 6-8
 53545 Linz am Rhein
 Tel. 02644/944-0
info@stantonius.incura.de



**Seniorenheim Parkhöhe
 Lindenfels GmbH**
 Freisenheinerstr. 9
 64678 Lindenfels
 Tel. 06255/9605-0
info@parkhoehe.incura.de



**Senioren-Residenz
 Schifferstadt GmbH**
 Sankt Johannes
 Hans-Purmann-Str. 31
 67105 Schifferstadt
 Tel. 06235/4930-0
info@stjohannes.incura.de



**Wohnpark Kranichstein
 Betriebsgesellschaft mbH**
 Borsdorffstraße 40
 64289 Darmstadt
 Tel. 06151/739-0
info@wohnpark-kranichstein.incura.de



**Senioren-Residenz
 Dudenhofen GmbH**
 Sankt Sebastian
 Speyerer Straße 4
 67373 Dudenhofen
 Tel. 06232/9008-0
info@stsebastian.incura.de



**Senioren-Residenz
 Heppenheim GmbH**
 Sankt Katharina
 Lorsche Str. 1-3
 64646 Heppenheim
 Tel. 06252/9599-500
info@stkatharina.incura.de



www.incura.de